القلق النفسي
وعلاجه في الإسلام

د/ إبراهيم عبد الشافي إبراهيم



المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنا ، من يهده الله فهو المهتد ، ومن يضلل فلن تجد له ولياً مرشداً .

ونشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، وأن محمداً عبده ورسـوله ، اللـهم صل وسلم وبارك علي سيدنا محمد وعلي آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً . وبعد

فإن من أبرز سمات العقيدة الإسلامية أنها تبعث في نفس المؤمـن الـثقة فـي الله والاطمئنان إليه ، وتذهب عنه الخوف والحـزن ، وكيف يخاف أو يحزن وقد فوض الأمر إلي خالقة ، وتوكـل عـليه ، ووثق بوعده ، وأحسن الظن به ، إنه آوي إلي ركن شديد ، ولاذ بحصن حصين .

والإنسان في الحياة معرض للمشاكل والأزمات ، التي تتتابه بيـن الحيـن والحين ، وباتت هذه المشاكل وتلك الأزمات تقض مضـجع الإنسـان ، وهو يحاول أن يخرج من معاناته بالحبوب المهدئـة ، والحبوب المخدرة والمنومة ، بل وصل الأمر إلي أن يقـدم الإنسان علي الانتحار والخروج من الحياة ، والأدهي من ذلـك وأمـرّ أن هـناك عقاقيـر طبية أصبحت تباع في بعض

الصيدليات للراغبين في الانتحار ؛ الذي أصبح له نظم وجمعيات واشتراكات .

لقد صنعت أحداث الحياة ضغوطا نفسية علي كثير من الناس فأصـــابتهم بالتوجس والخوف والتشاؤم والنظرة السوداء للحياة ، وانتهت بالبعض الآخر إلي اليأس والاكتئاب .

وحيــن تغـــلق الأبواب ، وتضيق النفوس ، وتكثر الهموم ، ويشـــتد الخطب فما علي الإنسان إلا أن يلجأ إلي ربه ، ويتضرع إليه ، فهو الذي يجيب المضطر ، ويكشف الضر ، خلق الإنسان وهو أذري بما يصلحه ، وهو الذي كفل له رزقه ، وسخر له ما في السموات وما في الأرض جميعاً منه .

من أجل ذلك تعرضت في السطور التالية للحديث عن مرض العصـــر ألا وهو القلق النفسي ، الذي يصيب الإنسان ويفترسه ، رغــبة مـــني في المساهمة لحل مشكلة عويصة أرقت الكثير من الناس ، وقذفت بهم في حالة مأساوية من الحزن والكدر والإحباط

وقد تحدثت في البداية عن أهمية هذا الموضوع والسبب الذي دفعني إلي الكتابة فيه .

ثـــم عقدت تمهيداً عن القلق النفسي ، الذي ازدادت حدته في العصر الحاضر .

وقد قسمته إلي ثلاثة مباحث علي النحو التالي :

المـــبحث الأول : ذكرت فيه أسباب القلق ، بادئاً بالخوف وبينت أبـــرز أنـــواع الخوف التي تقض مضاجع الإنسان كالخوف من المـــوت والخـــوف علي الرزق ، والخوف من النتائج والمستقبل المجهـــول ، ووضحت كيف عالج الإسلام كل أنواع الخوف التي تصيب الإنسان وتحطمه .

ثم تحدثت عن التطير والتشاؤم ، والضغوط النفسية في الحياة وآثـــار المعاصي والذنوب والحسد ، وبينت أن ذلك كله من أهم الأســـباب الـــتي تجلب للإنسان الشقاء ، وتعكر عليه حياته ، ثم ذكـــرت العـــلاج الناجع لكل مرض علي حده في ضوء الكتاب والسنة .

أما المبحث الثاني فكان عن متاعب الحياة ، والبحث عن السعادة فيهـــا ، وبيـــنت أن السعادة الحقيقية لا تكمن في المال ، ولا في الشـــهرة والتطـــلع إلي الصدارة ، ولا في الرفاهية التي أفرزتها المدنيـــة المعاصرة ، ولا حتى في إنجاب البنين والبنات ، وإنما السعادة الحقيقية هى سكينة النفس والإقبال علي الله ، والإنس به ، وهـــنا فقـــط تنزاح الوحشة وتسكن النفس ، وينتهي الاضطراب النفسي .

المـــبحث الثالث : تعرضت في هذا المبحث إلي قضية من أخطر القضايا ، التي تنبثق من قلق الإنسان ، ويعاني منها معظم الشباب ألا وهـــي : قضية اليأس والاكتئاب ، وبنيت أن اليأس متلازم مع

الكفــر ؛ لأن اليائس فقد ثقته في الله ، وقطع صلته به ، فاسودت حياته وأظلمت الدنيا في عيناه ، ثم ذكرت أهم الأمور التي تقهر هذا اليأس القاتل بادئاً بالصبر ، الذي هو أكبر معين علي هزيمة اليأس والاكتئاب ، والله ــ سبحانه ــ وعد الصابرين بالسعة بعد الضـــيق وبالــرخاء بعد الشدة وباليسر بعد العسر وبالعافية بعد الابتلاء ...

ثم ثنيت بالصلاة ، وغني عن البيان ما للصلاة من اثر نفسي فـــي إزاحة الهموم والمشاكل ، وكيف ييأس أو يقنط من لجأ إلي ربه ، ووقف بين يديه ، وبث همومه في حضرته .

ثـــم ذكرت بعد ذلك أن قراءة القرآن الكريم عامل حاسم في مواجهة اليأس لما يعطيه من طاقة روحيه لنفس الإنسان لا نظير لها في أي كتاب آخر ، وهو في الوقت نفسه زاخر بالمواقف التي تعرض لها الأنبياء من خلال دعوتهم ، وما تعرضوا له من محن ، وفـــي كـــل المحن والأزمات ــ وبعد فقد الأمل بكل الحسابات البشرية ــ يأتي النصر والفرج وهذا ــ كما واضحنا ــ من أكبر العوامل التي تقهر اليأس والاكتئاب .

وفـــي النهاية ذكرت أن من أهم العوامل التي تقهر اليأس هو الرضـــا بقضاء الله وقدره ، فالإنسان حين يوقن بأن ما أصابه لم يكـــن ليخطـــئه ومـــا أخطـــئه لـــم يكن ليصيبه تخلو حياته من الاضـــطراب ، فلا يحزن علي الماضي ويعيش في مآسيه ، ولا

يغتم من الحاضر المجهول ، وهو يوقن أن اختيار الله له خير من اختياره لنفسه .

ثــم كانت الخاتمة التي ذكرت فيها أهم النتائج ، التي خرجت بها من خلال هذا البحث .

والله أسأل أن يوفقنا لما يحبه ويرضاه ، وأن يجعل كل أعمالنا خالصـــة لوجهه الكريم ، إنه ولي ذلك والقادر عليه ، وهو حسبنا ونعم الوكيل .

دكتور

إبراهيم عبد الشافي إبراهيم

القاهرة في : ٢٠٠٢/٩/٦م

أهمية البحث :

فـــي الوقـــت الذي تتضاعف فيه الأزمات النفسية ، وتتزايد أعـــداد من يصابون بالقلق والإحباط والاكتئاب وخاصة في دول الغـــرب ــ تأتي الدراسات العلمية لتؤكد أن الإنسان المتدين هو أكثر الناس سعادة ، وأن الصلاة تنجي مؤديها من التوتر والقلق ، وتمنحه اطمئنانا وسكينة وصفاء .

ولقد كشفت مجلة " ساينفيلد أميركان " عن أن الذين يواظبون عـــلي تأدية الشعائر الدينية أكثر سعادة بنسبة الضعف عن الذين يبدون التزاماً دينيا أقل .

وفي دراسة لمعهد غالوب لقياس الرأي العام تأكيد لهذه النسبة .

وفي دراسة قام بها المعهد الأميركي للدراسات المتخصصة في أمراض الهرم والعجز عام ١٩٩٧م علي ٤٠٠٠ شخص مسن في شـــمال ولايـــة " كارولايـــنا" وجد أن الأشخاص المعمرين الذين يؤمـــنون بـــالله ــ تعـــالي ــ ويـــؤدون بعـــض الشعائر الدينية والصـــلوات يتمتعون بانخفاض نسبة الأمراض النفسية والاكتئاب إذا مـــا قورنـــوا بنظائرهم غير المؤمنين ، بل وجد أنهم أفضل صحة وأقل إصابة بالأمراض الجسدية وأقوى مناعة وقدرة علي مقاومة الأمراض بشكل عام .

أمـــا في واشنطن فقد أكدت دراسات جديدة وجود صلة قوية بيـــن مـــدى عمق العقائد الدينية وتفادي الإصابة بأمراض نفسية

كالاكتـــئاب والإحـــباط ، حيـــث يسهم الدين في الشفاء من هذه الأمراض إلي جانب المساعدة علي تحسين الصحة العامة .

ووجـــدت الدراســـات الـــتي أجـــريت علي ألف شخص من المحـــاربين القدماء علاقة بين حجم الإيمان والحالة النفسية وبين الإصابة بالاكتئاب أو التمتع بصحة نفسية جيدة في المستقبل[1] .

إن هذه الدراسات أجريت في بلاد غير مسلمة ، وشملت أناساً غيـــر مســـلمين ، فمـــا بالنا لو أجريت هذه الدراسات في البلاد الإســـلامية وعلي الأفراد المسلمين الذين يقفون بين يدي خالقهم خمس مرات في اليوم والليلة ، يرجون رحمته ويخافون عذابه ، إله يجيب المضطر إذا دعاه ويكشف السوء ، ويقبل توبة التائبين ، يجعـــل مـــن كل ضيق فرجاً ، ومن كل هم مخرجاً ، ومع كل عسر يسراً .

إن إنســـان هذا العصر يدفع ثمن البعد عن خالقه ، لقد أصابه التوتر والتمزق والهبوط النفسي ، ذلك أنه سار في طريق مادي بحـــت وزعم أنه سيطر علي كل شيء في الطبيعة ، بعد أن أقام ناطحـــات الســـحاب ، وصنع مراكب الفضاء ، وغمر الأسواق بشـــتى أنواع الرفاهية والترف ، وانطلق الناس في سعار محموم

---

(١)نقلا عن مجلة الوعي الإسلامي العدد ٣٨٢ سنة ١٤١٨هـــ ـ ١٩٩٧م

تجاه المادة رغبة منهم في تحقيق السعادة والحياة الجميلة الهادئة ، فعادوا بخفي حنين .

والسؤال الذي يطرح نفسه ، هل كفلت الحضارة الغربية لأهلها طمأنينة النفس ؟ هل أفاءت عليهم السعادة المنشودة ؟ هل ملأت حياتهم بالاستقرار ؟ .. كلا لقد بدا واضحا أن العقيدة الدينية الصحيحة هي التي تحقق للإنسان أغلي ما ينشده في حياته وهي السعادة النفسية ، إنها العقيدة التي تقوم علي الإيمان بالله الواحد ، الذي بيده ملكوت كل شيء ، خزائنه لا تنفذ ، وأبوابه لا تغلق ، وغوثه لا ينقطع ، بذكره تطئمن القلوب وتهدأ الأعصاب ، وتنشرح الصدور ، وتسكن الأرواح " **ومن يؤمن بالله يهد قلبه والله بكل شيء عليم** " **التغابن الآية : ١١**

ما أحوج البشرية إلي إنقاذها مما تردت فيه ، ولن تجد خلاصاً إلا في عقيدة الإسلام الكفيلة بإسعاد البشر في الدنيا والآخرة ، ذلك إنها عقيدة ربانية ليست من وضع المجامع أو المؤتمرات ، مصدرها القرآن الكريم ، الذي "**لا يأتيه الباطل من بين يديه ولا من خلفه تنزيل من حكيم حميد** "(١) وسنة الرسول ﷺ الذي " **ما ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحي** "(٢)

---

(١) سورة فصلت الآية ٤١

(٢) سورة النجم الآية ٣

تمهيد :

ما هو القلق ؟

القلق هو شعور غير طبيعي بالخوف ، مجهول السبب ، مع الإعيـاء والإرهـاق ، يصـاحب ذلك الشعور ضيق في الصدر والـنفس ، وأحيانا سرعة في دقات القلب ، وصداع في الرأس ، وتهيـج لأتفـه الأسباب ، حتى ينتهي الأمر إلي الإحباط واليأس والفـزع مـن المسـتقبل المجهول ، وتوقع الإخفاق ، والشعور بـالوهن ، كـل هـذا وغيـره وراء قلق الإنسان ، وخوفه علي مستقبله.

والـناس منطلقون في سباق رهيب ، وذلك لإحراز أكبر حظ ممكـن مـن الدنيا ، وقواهم البدنية والنفسية تدور كالآلة الدائبة وراء هـذه الغاية ، وقد احتشدت فيها جميع الخصائص الإنسانية الدنيا والعليا .

إن الأطباء يقررون أن واحداً من كل عشرين أمريكيا سوف يقضي جانبا من حياته في مصحة الأمراض .

لقد ألقي الدكتور " هارولاسين هابين " الطبيب بمستشفي "مايو" رسـالة فـي الجمعية الأمريكية للأطباء والجراحين العاملين في المؤسسات الصناعية قال فيه : أنه درس حالات ١٧٦ رجلاً من رجـال الأعمال أعمارهم متجانسة في نحو الرابعة والأربعين ، فاتضـح له أن أكـثر مـن ثـلث هؤلاء يعانون واحداً من ثلاثة

أمراض تنشأ كلها عن توتر الأعصاب وهي : اضطراب القلب ، وقــرحة المعــدة ، وضغط الدم ، ولما يبلغ الواحد منهم الخامسة والأربعيــن بعد . أهذا هو ثمن النجاح ؟ هل يعد ناجحاً ذاك الذي يشترى نجاحه بقرحة في معدته ولغط في قلبه ؟

وماذا يفيده المرض إذا كسب العالم وخسر صحته ؟

لو أن أحداً ملك الدنيا كلها ما استطاع أن ينام إلا علي سرير واحد ، وما وسعه أن يأكل أكثر من ثلاث وجبات في اليوم ، فما الفــرق بيــنه وبين الفاعل الذي يحفر الأرض ؟ لعل الفاعل أشد استغراقاً في النوم وأوسع استمتاعا بطعامه من رجل الأعمال ذي الجاه والسطوة [١]

إن القلق النفسي يعد من أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً ، إذ يصــيب ١٠ ــ ١٥ مــن الناس ، ويزداد حدوثه في الفترات الانــتقالية من العمر كالانتقال من مرحلة البيت إلي المدرسة ، أو من مرحلة الطفولة إلي المراهقة ، أو الانتقال من مرحلة الكهولة إلي الشيخوخة والتقاعد .

وعندما يصبح القلق شديداً فهو يؤثر علي الحالة الجسمانية ، ولعــل هــذا ما يفسر نسبة ارتفاع أمراض القلب في هذا العصر

---

(١) دع القــلق وابــدأ الحيــاة ص ٤٨ ديل كارنيجي ، تعريب عبد المنعم محمد الزيادي ــ مكتبة الخانجي ــ ١٩٨٠ م .

المـــليء بالحـــروب والمجاعـــات ، والأمراض الخطيرة كالإيدز وإدمـــان المخـــدرات والكحـــول ، ومـــا تفـــرزه الحضـــارات والتكونولوجيا والصراعات المستمرة بين الناس ، كل هذه الأخبار تؤثر علي الإنسان في سمعه لترتاد مجاهل نفسه ، ويضطرب لها عقلـــه الـــباطن دون وعـــي منه ، فإذا آوي إلي فراشه شعر بأن أعصابه مجهدة قلقة ، ونفسه قاتمة مظلمة ، ويصبح دائم التفكير بســـبب شعوره بعدم الأمان ، وإذا أصبح أقبل علي عمله ضجراً متبرماً بالحياة شاكياً متذمراً ، يضيق صدره بالأمور ، ومن شدة القـــلق يصـــبح عصبي المزاج ، وقد اتضح أنه ما من جهاز أو عضو بجسم الإنسان إلا ويضطرب ويتأثر نتيجة للقلق النفسي [1]

(١) مجلة الطب النفسي ص ١٠٠ العدد الثاني والخمسون أكتوبر ١٩٧٩م

المبحث الأول

أسباب القلق

أولاً : الخوف :

النفس الإنسانية تخاف بطبيعتها ، فالطفل يولد وفيه هذا الاستعداد يخاف من الظلمة ، ويخاف من الوحدة ، ويخاف من السقوط والاصطدام ، ويخاف من المناظر التي لم يألفها ، والأشخاص الذين لم يرهم ، وينمو الطفل ، وينمو معه الخوف ، فيخاف من الموت ، ويخاف من الفقر ، ويخاف من العجز ، ويخاف من الألم الحسي والمعنوي ، ويخاف من المعلوم والمجهول كلها مخاوف أو أنغام مختلفة تصدر عن هذا الوتر الواحد [(١)]

ونريد أن نذكر هنا أهم أنواع الخوف التي تسبب القلق والتوتر للإنسان وتصيبه بالتوجس والترقب والحيرة والاضطراب

١ ــ الخوف من الموت :

إن الإسلام قد عالج هذه المشكلة من أساسها ، فقد بين القرآن الكريم أن الآجال مكتوبة ومحدودة ، وأن الخوف من الموت لا يغير هذا المكتوب ، ومادام أنه لا يغير شيئاً فهو إذن تبديد لطاقة

---

(١) منهج الإسلام في التربية الإسلامية ــ محمد قطب ١/١٧٢ ــ دار الشروق ــ مصر .

الإنســـان وتدميــر لكيانـــه دون فائدة ، وهو بالتالي ينعكس علي أعصابه وصحته قال تعالي :

" ولن يؤخر الله نفساً إذا جاء أجلها " (١)

" وما كان لنفس أن تموت إلا بإذن الله كتابا مؤجلاً " (٢)

" قـــل لـــو كنـــتم فـــي بيوتكم لبرز الذين كتب عليهم القتل إلي مضاجعهم " (٣)

" أينما تكونوا يدركم الموت ولو كنتم في بروج مشيدة " (٤)

وهـــذا المـــوت لا علاقـــة له بالكبر أو الصغر ، أو الصحة والمرض ، فقد يموت الشاب المعافي ، ويبقي الشيخ العليل ، وقد يمـــوت الصحيح ، ويبقي السقيم ، الإجابة الحاسمة تكمن في علم الله المحيط ، فهو القائل :

" ومـــا تـــدري نفس ماذا تكسب غداً وما تدري نفس بأي أرض تموت إن الله عليم خبير " (٥)

ومـــن هنا يتبين لنا أن الخوف من الموت ، والذي يسبب قلقا لكثير من الناس إنما هو نتيجة طبيعية لضعف الإيمان ، وهشاشة

---

(١) سورة المنافقون الآية ١١

(٢) سورة آل عمران الآية ١٤٥

(٣) سورة آل عمران الآية ١٥٤

(٤) سورة النساء الآية ٧٨

(٥) سورة لقمان الآية ٣٤

العقيدة ، إنه نغمة نشاز لا تصدر إلا عن وتر الخوف الذي يجتاح الإنسان ، فيقض مضجعه ، ويهوي به في مكان سحيق .

وليس معني هذا ألا يأخذ الإنسان الحيطة والحذر في الأمور ، إن هـذا مـن الواجب عليه ، لكن لابد أن يعلم أن وراء الحذر والحيطة إرادة إلهية لابد من نفاذها .

فما علي الإنسان إلا أن يطمئن ، وينفض عن نفسه هذا الغبار ، وليعلم أن المـوت مـا هو إلا انتقال من مكان إلي مكان ، لا ينقص فيه إدراك المرء لحقائق الوجود شيئاً ، ولا يخف إحساسه بها ، بل قد يتضح ويزيد ، ولو فهم الناس تلك الحقيقة لما تهيبوا من الموت ، ولما شعروا بهذا التوجس المخيف ، الذي ينكد عليهم حياتهم [(١)]

٢ ــ الخوف علي الرزق :

وكما أن الآجال محدودة ، فالأرزاق أيضاً مقدرة ، فرغ منها قبل خلق البشرية .

إن قضية الخوف علي الأرزاق هي الشغل الشاغل لكثير من الناس، وخوفهم علي مستقبلهم ومستقبل أولادهم يجعلهم ينخرطون في دوامة من الفكر الذي يحطمهم وينقض علي صحتهم .

---

(١) راجــع : عقيدة المسلم للشيخ محمد الغزالي ص ٢٣٤ ــ ط ٢ ــ دار الدعوة ١٤٠٩ هــ ١٩٨٩م

ومـــا أعجب الإنسان وما أقساه ؟ لو أن إنسانا صادقا يثق فيه ضـــرب له موعداً ما توقع أن يخلف الرجل وعده ــ فوعد الحر دين عليه ــ كما يقولون .

فكيف يرتاب الإنسان في ربه وخالقه ؟ وهو القائل جل شأنه : " **وفـــي السماء رزقكم وما توعدون . فورب السماء والأرض إنه لحق مثل ما أنكم تنطقون** " (١)

إن قـــاطع الطريق قابله أحد الدعاة إلي الله ، فنصحه بالحكمة والموعظة الحسنة ، وقرأ عليه سورة الذاريات حتى إذا أدرك آية : " **وفي السماء رزقكم وما توعدون** " وقعت هذه الآية في قلبه ، فكســـر سيفه ، وذبح جمله ، وانصرف عابداً لله معتمداً عليه في رزق الحلال ، وبينما هو في الطواف قابله الذي قرأ عليه الآيات فطلب منه أن يكمل ما كان قد قرأه عليه آنفاً . فقرأ عليه "**فورب الســـماء والأرض إنـــه لحق** " فقال : قاتلهم الله لم يصدقوه حتى حلف ، لعن الله قوماً حلف لهم ولم يصدقوه ، وخر ميتاً (٢)

ورأي إبراهيم بن أدهم رجلاً مهموماً فقال له يا هذا :

١ ــ **أيجري في هذا الكون شيء لا يريده الله ؟ قال : لا**

٢ ــ أفينقص من رزقك شيء قدره الله ؟ قال : لا

---

(١) سورة الذاريات الآية ٢٢ ، ٢٣ .

(٢) الـــرزق والأجل ص ٢٠ علي جاد مطر ط ١ ــ دار البشير ــ مصر ١٤١٢هـــ ــ ١٩٩٢م .

٣ ــ أينقص من أجلك لحظة ؟ قال : لا

فقـــال إبـــراهيم : فعلام الهم إذن ، يقول الرجل : فقمت وقد خـــلعت ثوب همومي ، ثم قابلته ثانية فسألني ، فقلت : أبحث عن الهموم والأحزان فلا أجدها [١]

وما علي الإنسان الذي شغله أمر الرزق إلا أن يتصفح كتاب الله ــ سبحانه ــ فيجد في صفحاته ما يطمئن قلبه ، ويريح نفسه قال تعالي :

" قل من يرزقكم من السموات والأرض "[٢]

" أمن هذا الذي يرزقكم إن أمسك رززقه "[٣]

" أو لم يروا أن الله يبسط الرزق لمن يشاء ويقدر " [٤]

" فابتغوا عند الله الرزق واعبدوه واشكروا له " [٥]

" يآيهـــا الـــناس اذكروا نعمة الله عليكم هل من خالق غير الله يرزقكم من السموات والأرض " [٦]

" إن الله هو الرزاق ذو القوة المتين " [٧]

" وما دابة في الأرض إلا علي الله رزقها " [٨]

---

(١) المرجع السابق ص ١٦ .
(٢) سورة سبأ الآية ٢٤
(٣) سورة الملك الآية ٢١
(٤) سورة الروم الآية ٣٧
(٥) سورة العنكبوت الآية ١٧
(٦) سورة فاطر الآية ٣
(٧) سورة الذاريات الآية ٥٨
(٨) سورة هود الآية ٦

أبعد سماع هذه الآيات وغيرها من الكتاب الكريم يكدر الإنسان حياته بالخوف علي رزقه المضمون .

من هنا : فإن من الواجب علي الإنسان أن يسعى ويكد ويكدح ، ويـــأخذ بكل الأسباب المتاحة لديه ، وهو مطمئن كل الاطمئنان إلـــي أن أحداً من الناس لا يأكل رزقه ، وهو أيضاً لا يأكل رزق أحد ، وأن ما أصابه لم يكن ليخطئه وما أخطأه لم يكن ليصيبه ، وأن يرضـــي بمـــا قسم الله له ، فيستقر ويهدأ ، ولا ينزعـــج أو يحزن .

لقد جهل عرب الجاهلية هذا الأمر ، فاقترفوا أبشع الجرائم ، حين قتلوا أولادهم بأيديهم بأخبث دافع ، وذلك من أجل الفقر ، أو خشـــية إملاق متوقع ، أي مخافة أن يطعموا معهم ، ويزاحموهم في رزقهم ، وغفلوا أن رزقهم يأتي معهم .

يقول الله تعالي : " **ولا تقتلوا أولادكم من إملاق نحن نرزقكم وإياهم** " (١)

ويقـــول جـــل شأنه : " **ولا تقتلوا أولادكم خشية إملاق نحن نرزقهم وإياكم إن قتلهم كان خطئاً كبيراً** " (٢)

---

(١) سورة الأنعام الآية ١٥١

(٢) سورة الإسراء الآية ٣١

وإذا كـــانت الجاهـــلية القديمة تقتل الأولاد خشية الإملاق فقد طفقت الجاهلية المعاصرة تحرض علي الإجهاض وتدعوا إليه ، ونسيت أن خزائن الله مليء لا تنفد أبداً ، " **ولله خزائن السموات والأرض ولكن المنافقين لا يفقهون** " (١)

من هنا فلابد للإنسان المؤمن من الاعتقاد الجازم بأن الرزاق هو الله ، وهو كاف عبده ، ولا يجوز له أن يهين نفسه للبشر من أجـــل الـــرزق أو يقلق من أجله . يقول الله تعالي :" **ما يفتح الله للــناس مـــن رحمة فلا ممسك لها وما يمسك فلا مرسل له من بعده وهو العزيز الحكيم** " (٢)

وفي الحديث عن رسول الله ــ ﷺ ــ :

" إن روح القـــدس نفث في روعي : أن نفساً لن تموت حتى تســتكمل رزقهـــا ، فـــاتقوا الله وأجملوا في القلب ، ولا يحملنكم اســتبطاء الـــرزق أن تطلبوه بمعاصي الله ؛ فإن الله لا يدرك ما عنده إلا بطاعته "(٣)

٣ ــ الخوف من النتائج :

كــثيراً ما يسبق الإنسان الأحداث ، ويتعجل قطف الثمر قبل أوانـــه ، فلا يحصل علي شيء ، فيعض علي نواجذه ، وتصيبه

---

(١) ســورة المـــنافقون الآية ٧ ، يراجع : التوكل ص ٢٨ وما بعدها د. يوسف القرضاوي ــ ط ١ ــ عمان ١٤١٧هـ ــ ١٩٩٦م

(٢) سورة فاطر الآية ٢

(٣) رواه ابن حبان والحاكم .

الحســرة ، والألــم أو يتوقع مكروهاً ينغص عليه حياته ، ويعكر عليه صفوه .

إن المســتقبل غيب لا يعلمه إلا الله ، إنه مفقود لا حقيقة له ، ليــس له وجود ، ولا طعم ، ولا لون ، فلماذا نشغل أنفسنا به ، ونــتوجس مــن مصائبه ، ونتوقع كوارثه ، ولا ندري هل يحال بينــنا وبينه ، أو نلقاه ، إنه لم يصل إلينا بعد ، إن علينا ألا نعبر جسراً حتى نأتيه ، ومن يدري ؟ لعلنا نقف قبل وصول الجسر ، أو لعل الجسر ينهار قبل وصولنا إليه ، أو ربما نصل إلي الجسر ونمر عليه بسلام .

إن إعطــاء أذهاننا مساحة أوسع للتفكير في المستقبل ، وفتح كــتاب الغيب ، ثم الاكتواء بالمزعجات المتوقعة مذموم شرعاً ، لأنه طول أمل ، ومذموم عقلا ، لأنه مصارعة للظل .

كــثير مــن الــناس يــبكون لأنهم يتوقعون الجوع غداً ، أو سيمرضون بعد سنه ، أو أن العالم سينتهي بعد مائة عام .

إن الغــد ينبغي ألا ينشغل الإنسان به ، ولا ينتظر زحفه عليه ، وإلا فكيــف يقترض الإنسان الهم نقداً ليقضيه نسيئه في يوم لم تشرق شمسه ولم ير النور بعد [١]

---

(١) لا تحــزن ص ١٦ ، ١٧ . عــائض القرني ــ الشارقة ١٤٢٠هــ ــ ٢٠٠٠م

قال تعالي :

" وما تدري نفس ماذا تكسب غداً "[١]

" لا تدري لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً " [٢]

" وعسي أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم وعسي أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون "[٣]

٤ ـ الخوف من أذى الناس ومكرهم :

كثيرا ما تحاك المؤامرات ، وتدبر المكائد ، وتكتب الشكاوى ، والإنسان الذي لديه خور في العقيدة ، وضعف في الإيمان ينتابه الخوف والأرق وتخيم عليه الكوابيس والوساوس خشية الأذى من الناس وكيدهم .

إن الخوف من الناس مرده ضعف في اعتقاد الإنسان ، فقد غاب عن ذهنه أن الله هو القهار ، الذي أخذ الجبابرة العتاة المتألهين في الأرض أخذ عزيز مقتدر .

قال تعالي :

" أليس الله بكاف عبده ويخوفونك بالذين من دونه " [٤]

" قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا هو مولانا " [٥]

---

(١) سورة لقمان الآية ٣٤
(٢) سورة الطلاق الآية ١
(٣) سورة البقرة الآية ٢١٦
(٤) سورة الزمر الآية ٣٦
(٥) سورة التوبة الآية ٥١ .

إن الحـــول والقـــوة بيد الله وحده ، والإنسان مهما أوتي من الحيـــلة والدهـــاء والمكر ، فهو مخلوق ضعيف عاجز ، لا يملك لنفسه نفعاً ولا ضراً ولا موتاً ولا حياة .. وإذا كان لا يملك شيئاً في نفسه فهو لا يملك فعل شيء لغيره إلا بإذن الله .

وفـــي الحديث الذي رواه ابن عباس ـــ رضي الله عنهما ـــ " ... واعلم أن الأمة لو اجتمعوا علي أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك ، وإن اجتمعوا علي أن يضروك بشيء لـــم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك ، رفعت الأقلام وجفت الصحف " (١)

مطلوب من المؤمن إلا يخاف إلا من الله ، وألا يهاب أحداً إلا الله ، وأن يحـــرر نفسه من تعظيم الناس وتقديسهم ، إنه إن فعل ذلك دخل في منطقة الأمان النفسي ، فلا ينزعج ولا يضطرب ، وحين تطمئن النفس أن الله ـــ تعالي ـــ هو الفعال لما يريد ، وأن كـــل شيء في الكون خاضع لحكمه ـــ تهدأ وتستريح مهما حيكت المؤامرات ودبرت المكائد ، ولفقت التهم .

" الذين قال لهم الناس إن الناس قد جمعوا لكم فاخشوهمَ فزادهم إيمانـــا وقـــالوا حسبنا الله ونعم الوكيل . فانقلبوا بنعمة من الله وفضل لم يمسسهم سوء " (٢)

---

(١) الترمذي

(٢) سورة آل عمران الآية ١٧٣

<u>لماذا تصدر الخوف قائمة الامتحانات الإلهية ؟</u>

يقول تعالي : " **ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين** " (١)

إن الملاحظ في الآية أن الخوف يتصدر قائمة الامتحانات التي يختبر الله بها عباده ، والتي هي بنظرهم أكبر وأعظم من الخوف واشد من الخوف في تأثيره علي البشر ، والآية الكريمة عند مقارنتها ومطابقتها مع الواقع يتجلى لنا فيها الإعجاز الرباني بأسمى وأجل وأقدس معانيه ، ذلك أنها وضحت لنا الحقيقة بأسبقيتها وقوة تأثيرها علي الإنسان ، فالإنسان خلال مسيرة حياته ، إذا تعرض لخسارة أو أزمة أو فقدان أحد من أحبائه قد يصاب بصدمة معينة تلازمه بعض الوقت ، وغالبا ما تمر بشكل سريع ، ومع مرور الأيام يتلاشى الحزن ، وسرعان ما تعود الأمور إلي وضعها الطبيعي ، بينما الخوف الذي غطي طبقات المجتمع فرض نفسه علي الإنسان بصورة دائمة ومخيفة ، وبتناسب طردي مع تقدم الأمم وحضارتها ، وبدأ الناس يشعرون بعظم هذه الكارثة التي تلازمهم ، ولو سألنا الطاعنين في السن

---

(١) سورة البقرة الآية ١٥٥

عــن الكـــثير من الأمراض التي ظهرت حديثا ، وبشكل ملحوظ لاظهروا العجب ، وأنكروا وجودها سابقا بهذه الصورة العجيبة[١]

ولا نعجب إذا شاهدنا كثرة العقاقير التي لم تعد كافيه ، وليس بمقدورهــا كــبح جمــاح الــزيادة الرهيبة في الأمراض النفسية وخصوصاً الخوف والقلق .

فمـــرض السرطان لم يسمع عنه الناس سابقا ، لا بسبب عدم وجوده ولكن لندرته وقلة المصابين به ، ومرض السكر هو الآخر كـــان من الأمراض النادرة ، والمصابون به قلة ، وكذلك ضغط الدم ، والسكتة القلبية كانت من العجائب في الماضي ، أما قرحة المعـــدة وتهيـــج القولون وقلة الشهية فهي عجيبة أخرى أو نكتة يـــتداولها الـــناس في أحاديثهم ، والإحصاءات الحديثة التي تبين زيـــادة الأمراض النفسية والجسمية بصورة مضطردة وكبيرة ، هي ـــ بلا شك ـــ برهان واضح علي أن الخوف سيكون المشكلة التي تواجه الناس مستقبلا ويصعب السيطرة عليها ، وإذا استمر الخـــوف مع الإنسان ، وتفاعل في نفسه ، سوف يجره إلي مكاره كـــثيرة تؤدي به في النهاية إلي ارتكاب مختلف الجرائم ، بل إلي الدمار المحقق ، وهكذا تبدوا الصورة المزعجة للإنسان المعاصر

---

(١) راجع : القرآن والطب الحديث ص ٥٧ د. صادق عبد الرضا علي ـــ دار المؤرخ العربي ـــ بيروت ط ١ ١٤١١هـــ ـــ ١٩٩١م

الذي يعيش الخوف بمختلف أشكاله وألوانه ، ولنا أن نتصور حالة الإنسان حينما تزداد لديه الاضطرابات ويعمه الخوف المرعب ، مضافاً إليها التفكك العائلي الذي نشهده الآن بكل أبعاده ومآسيه ، نــاهيك بعــد ذلــك بالسباق المادي الطاغي ، وابتعاد الناس عن الالتزام بالقيم والمبادئ (١)

وبعد : فإن القرآن الكريم يتناول كل مخاوف الإنسان البشرية الزائفة وينفضها عن النفس واحدة تلو الأخرى ، وذلك ليرفع عنها إصرها ، حتى يمكنها مواجهة الحياة وهي منطلقة واثقة بقدر الله ــ تعالي ــ ثم يمسك وتر الخوف البشرى فيطيح به ، ذلك أن كل قــوى الأرض ــ مهما كانت ــ ينبغي ألا تخيف الإنسان ، لأنها قــوى مســخرة ، لا تستمد شيئاً من نفسها ، وهي أيضاً لا تملك لنفسها نفعاً ولا ضراً ، والخوف الحقيقي ينبغي أن يكون لله وحده ، هنا فقط يكون الخوف واجباً .

قال تعالي :

" إنمــا ذلكــم الشيطان يخوف أولياءه فلا تخافوهم وخافون إن كنتم مؤمنين " (٢)

" أليس الله بكاف عبده ويخوفونك بالذين من دونه " (٣)

---

(١) نفسه ص ٥٨ ، ٥٩ (٢) سورة آل عمران الآية ١٧٥

(٣) سورة الزمر الآية ٣٦

" وليعلم الله من يخافه بالغيب " (١)

من هنا نري أن الإسلام قد وضع العلاج لكل أنواع الخوف ، وهـذا العلاج متمثل في رد النفس البشرية إلي خالقها في كل ما يعـتريها مـن خوف ، حتى تتحرر من العبودية لغير الله ، فالله وحـده هـو الذي يحيي ويميت ، وهو وحده الذي يجلب الخير ، ويدفع الضر ، كل شيء قائم به ، وكل شيء خاضع لحكمه .

وإذا ما تمكنت هذه العقيدة في قلب الإنسان ، فلا يعرف القلق إليه طريقا ، وهكذا يكون الإنسان قد أخذ بطوق النجاة الحقيقي ، فتطمئن نفسه ، ويهدأ باله ، ويستريح ضميره .

إن الخوف من الله وحده هو الذي يجب أن يملأ قلب الإنسان المؤمـن ، إن هذا النوع من الخوف يدل علي إيمان عميق بالله ، وعلي أن ذلك الإيمان يقظ يؤدي واجبه ، وعلي أنه لما استثيرت الـنفس نهض إليها ، وفرض وجوده عليها ، وقد جاء في حديث السبعة الذين يظلهم الله في ظله يوم لا ظل إلا ظله

"ورجل دعته إمرأة ذات منصب وجمال فقال إني أخاف الله"(٢)

إن الخـوف مـن الله هو العامل الحاسم في المواقف القلقة ، والعاصـم المنجي من ثوران الغرائز العنيفة ، يقول ابن القيم ــ رحمه الله ــ عن منزلة الخوف من الله

---

(١) سورة المائدة الآية ٩٤ ، ويراجع : منهج التربية الإسلامية ٢١٩/١ وما بعدها .

(٢) متفق عليه .

" .. هـــي مـــن ، أجل منازل الطريق وأنفعها للقلب ، وهي فرض علي كل أحد ، قال الله تعالي : " **فلا تخافوهم وخافون إن كنتم مؤمنين** " [١] وقال تعالي : " **وإياي فأرهبون** "[٢] وقال " **فلا تخشـــوهم واخشـــون إن كنتم مؤمنين** "[٣] ومدح أهله في كتابه وأثـــني عليهم فقال : " **إن الذين هم من خشيه ربهم مشفقون** " إلي قوله " **أولئك يسارعون في الخيرات وهم لها سابقون** " [٤] والخوف المحمود الصادق : ما حال بين صاحبه وبين محارم الله ــ عز وجل ــ فإذا تجاوز ذلك خيف منه اليأس والقنوط "[٥]

إن الله ــ عــز وجــل ــ مــنح الخــائفين منه الهدي والعلم والرحمة والرضوان ، وهي مجامع مقامات أهل الجنة ، قال عز من قائل :

" **هدي ورحمة للذين هم لربهم يرهبون** "[٦]

" **إنما يخشى الله من عباده العلماء** " [٧]

" **رضى اللهم عنهم ورضوا عنه ذلك لمن خشي ربه** " [٨]

والجديـــر بالإشـــارة هـــنا أن الخوف من الله لابد أن يمتزج بالـــرجاء بمعني أن يكون الخوف والرجاء سواء فيّ جانب الحق

---

(١) سورة البقرة الآية ٤٠
(٢) سورة آل عمران الآية ٤٠
(٣) سورة المائدة الآية ٤٤
(٤) سورة المؤمنون الآية ٥٧ ــ ٦١
(٥) مدارج السالكين لابن القيم ٥٤٨/١ ــ ط دار الحديث ــ مصر
(٦) سورة الأعراف الآية ١٥٤
(٧) سورة فاطر الآية ٢٨
(٨) سورة البينة الآية ٨

ــ تعــالي ــ كما في قوله تعالي : " **إن ربك لسريع العقاب وإنه لغفــور رحيم** " (١) وقوله : " **نبئ عبادي أني أنا الغفور الرحيم وأن عذابي هو العذاب الأليم** " (٢)

ثانياً : التطير والتشاؤم :

الطائر عند العرب : الحظ ، وهو الذي تسميه البخت ، وإنما قيــل للحظ من الخير والشر طائر لقولهم : جرى له الطائر بكذا من الخير أو الشر ... والطيرة مضادة للفأل .

أما الشؤم فهو ضد اليمن يقال : تشاءمت بالشيء وتيمنت به .

والتطير التشاؤم ، والأصل في إطلاق التطير علي التشاؤم : أن العرب كانت تزجر الطير فتتشاؤم بالبارح ، وهو ما طار إلي الجهــة اليسرى وتتيامن بالسائح وهو ما طار إلي الجهة اليسرى ومنه سموا الشؤم طيراً والتشاؤم تطيراً (٣)

والــتطير داء قديم ذكره الله عن الأمم الكافرة ، وأنهم كانوا يتطيرون بالأنبياء وأتباعهم من المؤمنين .

يقــول تعالي في شأن آل فرعون " **وإن تصبهم سيئة يطيروا بموســى ومــن معــه ألا إنما طائرهم عند الله ولكن أكثرهم لا يعلمون** " (٤)

---

(١) سورة الأعراف الآية ١٦٧ (٤) سورة الأعراف الآية ١٣١

(٢) سورة الحجر الآية ٤٥ ، ٥٠ . ينظر : البحر الرائق في الزهد والرقائق ص ٢١٩ وما بعدها .

(٣) ينظر : تاج العروس للزبيدي ٤٥١/١٢ ، والصحاح للجوهري ١٩٥٧/٥

أما أصحاب القرية فقد قالوا لرسل الله " **إنا تطيرنا بكم لئن لم تنتهوا لنرجمنكم وليمسنكم منا عذاب أليم** " (١)

وقد تطير المشركون برسول الله ــ ﷺ ــ كما في قوله تعالي " **وإن تصبهم سيئة يقولوا هذه من عندك** " (٢)

وقوم صالح أطيروا برسولهم فقالوا " **اطيرنا بك ومن معك**"(٣)

وهكذا نرى أن الناس حين تنتكس عقيدتهم وتنطمس أبصارهم يعتقدون الشر بمن هو مصدر الخير ، حتى في خير الخلق رسل الله ــ عليهم السلام .

ومما لا شك فيه أن التطير والتشاؤم له اثر سئ علي النفس الإنسانية ، ذلك أنه يثبط الهمم ، ويوقف النشاط ، ويصيب الإنسان بالوهن والحزن ، لأنه يتوقع الشر والمكروه دائما ، فقد يعزم علي سفر فيتشاءم ويرجع ، ويعزم علي عمل وسرعان ما يتركه ، لأنه يتوقع الفشل ، وهكذا تعتري الإنسان الهموم ، ويصبح هدفا لسهام التشاؤم ، وبمرور الوقت يزداد غمه ، وتكثر أحزانه ، بل قد يتأثر بشيء يسمعه أو يراه ، فيعلق قلبه بالمكروه

---

(١) سورة يس الآية ١٨

(٢) سورة النساء الآية ٧٨

(٣) سورة النمل الآية ٤٧ ، وينظر : الإرشاد إلي صحيح الاعتقاد ص ١١٧ وما بعدها د. صالح بن فوزان ط ٣ ١٤١٩ هـ ت ١٩٩٨ م ــ السعودية

دائمـــاً ، وهـــذا بطـــبيعة الحال يورث خللاً في إيمان الإنسان ، ويحدث شرخاً في عقيدته ، زيادة علي كثرة الهواجس والوساوس التي تلازمه .

من أبرز الأمور التي يتشاءم بها الناس في حياتهم :

- التشاؤم بالأيام والأشهر، مثل : شهر صفر وشوال .
- بالحيوانات مثل : الحية ، الغراب ، القط الأسود ، مرور الظباء ، القرد ، البومة .
- بالأشـــخاص مثل : الأعور ، الأسود ، الأحدب ، المجذوم القبيح ...
- بالأشجار المتجرده من الأغصان .
- بالأصـــوات : صوت الغراب ، صوت المطافى ، صوت الأسعاف .
- بالأحلام المخيفة والمزعجة .
- بالألوان : كلون الدم مثلاً .
- عند انكسار الكأس ، يقولون : انكسر الشر .
- بالمقص إذا كان مفتوحاً .
- تقليم الأظافر في الليل .
- عند رفة شجون العيون ، يقولون : سيصيبنا مكروه .
- مشاهدة وقوع حادث في الصباح .

- قول بعض الناس : " رجل منحوس ، أو منزل منحوس ، أو سيارة منحوسة ...
- تسمية الأولاد بأسماء الأحياء كالأب والأم .
- قول بعض الناس : رجل كبسة ، أو فلان فقر .
- عند رفة العين اليمني يقولون : خير ، وعند رفة اليسري يقولون : شر[١]

وهكـذا تملأ الأساطير والخرافات حياة الناس ، فتزعجهم ، وتقض مضاجعهم ، فيدخل عليهم الشيطان من هذا الباب ، وينكد عليهم معيشتهم ، ويفتح لهم أبواب الوساوس والهواجس ، فتحزن قلوبهم ، وتضييق صدورهم .

علاج التطير والتشاؤم :

إن الإســلام يربي الأمة علي الاستبشار وحسن الظن بالله ، ومــن الخيــر أن يعيش الإنسان متعلقاً بالرجاء والأمل ، والثقة بوعد الله ، وقد وضع الإسلام ركائز أساسية لعلاج هذا المرض النفسي من أهمها :

١ ــ التوكل علي الله :

وهو إسناد الأمر لله ــ تعالي ــ والاعتماد عليه جل شأنه في كــل شئون الحياة . مع بذل الأسباب ما استطاع الإنسان إلي ذلك

---

(١) الطيــرة والفأل في ضوء الكتاب والسنة ص ١٠٠ وما بعدها محمود بن خليفة الجاسم ــ دار ابن حزم ط ١ ١٤١٣هــ ــ ١٩٩٢م .

ســـبيلاً ، وقد عني القرآن الكريم بالتوكل ، أمراً به ، وثناء علي أهله ، وبياناً لفضله وآثاره في الدنيا والآخرة .

يقـــول تعـــالي : " **ولله غيب السموات والأرض وإليه يرجع الأمر كله فاعبده وتوكل عليه** " [١]

" **وتوكل علي العزيز الرحيم . الذي يراك حين تقوم . وتقلبك في الساجدين إنه هو السميع العليم** " [٢]

" **فإذا عزمت فتوكل على الله إن الله يحب المتوكلين** " [٣]

" **وتوكل على الله وكفى وكيلا** " [٤]

" **وتوكل على الحي الذي لا يموت وسبح بحمده** " [٥]

" **فتوكل على الله إنك على الحق المبين** " [٦]

" **فـــإن تولوا فقل حسبي الله لا إله إلا هو عليه توكلت وهو رب العرش العظيم** " [٧]

---

(١) سورة هود الآية ١٢٣
(٢) سورة آل عمران الآية ١٦٠
(٣) سورة الشعراء الآية ٢١٧-٢٢٠
(٤) سورة الأحزاب الآية ٣
(٥) سورة الفرقان الآية ٥٨
(٦) سورة النمل الآية ٧٩
(٧) سورة التوبة الآية ١٠٣

ومـــن المعلوم أن الأوامر التي خوطب بها النبي ﷺ موجهة إلى كل المكلفين من أمته ، ما لم يقم هناك دليل على الخصوصية ما الأمر للرسول ﷺ بالتوكل أمر لأمته جميعاً .

إن الـــتوكل شعور بهيمنة الله تعالى على كل شئون الحياة ، وبأن حركاتها وسكناتها بحوله تعالى وقوته ، ومما لا شك فيه أن هـذا الشعور في القلب يقوي صلة الإنسان بربه ، ويخلصه من الـــتطير والتشـــاؤم [١] ومن أهم ثمرات التوكل على الله : سكينة الـــنفس وطمأنيـــنة القـــلب ، التي يشعر بها المتوكل على ربه ، ويحـــس بأنهـــا تملأ أقطار نفسه ، فلا يحس إلا بالأمن إذا خاف الـــناس ، والسكون إذا اضطرب الناس ، واليقين إذا شك الناس ، والثـــبات إذا قـــلق الناس ، والرضا إذا سخط الناس ، إنه ـــ في حقيقـــة الأمـــر ـــ أشـــبه بجندي قد آوي إلي حصن حصين ، لا يضطرب ولا يهتز [٢]

ومـــن هنا : فإن علي المؤمن ألا يدع منفذاً للشيطان بوسوسـ لـــه ، فيثبط عزيمته ويحطم قواه ، ويستسلم للهزيمة المعنوية لا لشيء إلا أنه تشاءم من شيء ما .

---

(١) راجع : التوكل ص٣١،٣٠ ، والجانب العاطفي في الإسلام ص٢٧٤ للشيخ محمد الغزالي – دار الكتب الحديثة .

(٢) انظر التوكل ص ٩٥ .

إن الواجب عليه أن يأخذ بالأسباب ، ويتابع سنن الله ، ثم يفوض الأمر إليه ، كما جاء في حديث أنس ــ رضي الله عنه قال : جاء رجل علي ناقة فقال : يا رسول الله : أعقلها وأتوكل أو أطلقها وتوكل ؟ قال : أعقلها وتوكل " (١)

٢ ــ العلم بأن كل شيء بقدر الله :

إذا كانت الطير تجرى بأمر الله ، فلماذا يحملها الناس في القديم والحديث ما لا تحتمل ، ويظنون أنها تجلب النفع أو تدفع الضر بزعمهم ، إن هذا إن دل علي شيء فإنما يدل علي عدم ثقتهم بالله ، لأن من يؤمن بخرافات التطير كأنه يعتقد أن الطير لا تجري بقدرة الله ، وهذا في حقيقته يتنافى مع الإيمان .

وما صنيع الكثير من الشباب الذين ثبطت هممهم ؛ إلا عدم ثقتهم بربهم ، الأمر الذي جعلهم يتشاءمون من الحياة ، ويستسلمون للخنوع والكسل والضعف فأصبحت الحياة عندهم معقدة محفوفة بالمشاكل والمخاطر (٢)

روي عن ابن عمر ــ رضي الله عنهما ــ عن النبي ﷺ قال " من ردته الطيرة عن حاجته فقد أشرك " قالوا : فما كفارة ذلك ؟ قال : أن تقول : اللهم لا خير إلا خيرك ولا طير ألا طيرك . ولا إله غيرك "(٣)

---

(١) الترمذي (٣) مسند الإمام أحمد

(٢) ينظر : مفاهيم ينبغي أن تصحح ص ٢٥٥ محمد قطب ــ ط ٨ ــ دار الشروق .

وعــن معاوية ابن الحكم ــ رضي الله عنهما قال لرسول الله ﷺ : " ومــنا أنـــاس يــتطيرون ، قال : " ذلك شيء يجدونه في صــدورهم فــلا يصــدنهم " [١] أي إذا تشاءم الإنسان فليعلم أن تشــاءمه بالطيــرة إنما هو في نفسه وعقيدته ، لا في المتطير به ومــا حدث له من وهم وخوف هو الذي يطيره ويصده تأثراً بما رآه وسمعه .

من هنا : فقد أوضح النبي ــ ﷺ ــ لأمته فساد الطيرة ، ليعلموا أن الله ــ سبحانه ــ لم يجعل لهم عليها علامه ، ولا فيها دلالة ، ولا نصــبها ســبباً لمــا يخافونه ويحذرونه ، وذلك لكي تطمئن نفوســهم إلــي وحدانيــة الله ــ تعالي ــ التي أرسل بها رسله ، وأنزل بها كتبه ، وخلق لأجلها السموات والأرض ، فقطع علائق الشــرك عــن قلوبهم ، وقطع هاجس الطيرة من قبل استقرارها حيث قال صلوات الله وسلامه عليه :

" لا عــدوى ولا طيرة ويعجبني الفأل ، قالوا : وما الفأل : قال : كلمة طيبة " [٢]

وعــن عــروة بــن عامر ــ رضي الله عنهما قال : ذكرت الطيــرة عند رسول الله ــ ﷺ ــ فقال : أحسنها الفأل ، ولا ترد

---

(١) رواه مسلم

(٢) متفق عليه ، وينظر الإرشاد إلي صحيح الاعتقاد ص ١١٨ ، ١١٩

مسلماً فإذا رأي أحدكم ما يكره ، فليقل : اللهم لا يأتي بالحسنات إلا أنت ، ولا يدفع السيئات إلا أنت ، ولا حول ولا قوة إلا بك"(١)

٣ ــ الاستخارة

الاستخارة من أعظم العبادات ، وهي تمام التوكل علي الله ــ عز وجل ــ وإسناد الأمر إليه ، وهي البديل من التطير والطيرة ولقد كان رسول الله ــ ﷺ ــ يعلم أصحابه الاستخارة في الأمور كما يعلمهم السورة من القرآن .

روي عــن جابر ــ رضي الله عنه ــ قال " كان النبي ــ ﷺ يعلمــنا الاستخارة في الأمور كلها كالسورة من القرآن يقول " إذا هــم أحدكم بالأمر فليركع ركعتين من غير الفريضة ، ثم يقول : الـــلــهم إني استخيرك بعلمك ، واستقدرك بقدرتك ، وأسألك من فضلك العظيم ، فإنك تقدر ولا اقدر ، وتعلم ولا أعلم وأنت علام الغيــوب ، الـــلهم إن كــنت تعلم أن هذا الأمر خير لي في ديني ومعاشــي وعاقــبة أمــري ــ أو قال في عاجل أمري وآجله ــ فــاقدره لـــي ، وإن كــنت تعــلم أن هذا الأمر شر لي في ديني ومعاشي وعاقبة أمري ــ أو قال عاجل أمري وآجله ــ فاصرفه عني واصرفني عنه ، وأقدر لي الخير حيث كان ، ثم رضني به ويسمي حاجته (٢)

---

(١) ريــاض الصالحين للإمام النووي ص ٥٩٣ ــ دار الكتاب العربي للنشر والتوزيع ــ بيروت .

(٢) البخاري

ومــن يتأمل في دعاء الاستخارة يجد فيه من الأسرار والفوائد مــا لا يوجد في أي دعاء آخر ، ذلك أن الإنسان يستخير الله ــ ســبحانه ــ بعلمه الأزلي ، الذي كشف له كل شيء ، ولا يعزب عــنه مثقال ذرة في السموات ولا في الأرض ، وأيضا يستقدره بــالقدرة الأزليــة ، فــالله لا يعجزه شيء في السموات ولا في الأرض ، والعبد يستحضر أيضاً سعة فضل ربه ، وينزل بساحة كرمه مفتقراً إليه ، وينخلع من تدبير نفسه وحوله وقوته إلي حول الله وقوته ، ثم يفوض الأمر إلي مولاه جل وعلا [١]

مــن ســكن إلي ربه وتضرع إليه ، ولجأ إليه أمن من جميع المخــاوف والشرور ، والمؤمن مطمئن كل الاطمئنان ــ بسلامه عقيدته ــ إلي أن تدبير الله له افضل من تدبيره لنفسه ، ومن هنا فإن الاستخارة تعطي الإنسان المؤمن إحساساً بالطمأنينة والراحة ، فلا يسترسل مع الشيطان في توقع المكروه الذي تجلبه الطيرة ، ويأمل الخير دائما ، فيستبشر ويسر ، وينشرح صدره .

وبعــد : فــإن المتشاءم إنسان ساء ظنه بالله ، وفسد اعتقاده بقدرتــه ، فهــو لا يــري من خلال الكرب فرجاً ، ولا من ثنايا العســر يســراً ، ولا بعد الهزيمة نصراً ، إنه إنسان يعيش علي

---

(١) الاســتخارة والدعاء المستجاب ص ١٨،١٩عبد العال الطهطاوي ط ١ دارابن زيدون ــ بيروت .

الـــتخمين والظـــن ، ينظر إلي كل شيء من هذه الزاوية المظلمة فيراه معكوساً عن حقيقته ، ومقلوبا عن وضعه ، إنه إنسان مثبط الهمة ، واهن العزيمة ، متوجس من كل شيء .

إن روح الاستبشار في الأمة هي التي تزرع فيها الأمل وهي الـــتي تفـــتح لها الآفاق الرحبة من التفاؤل والخير ، بهذه الروح يســـتقبل الإنســـان كـــل أعمالـــه بالهمـــة والنشاط لا بالخـــذلان والنكوص[١]

إن عقيدة المسلم هي أعز شيء عنده ، لأن فيها نجاته وسعادته ، ومن هنا فإن عليه أن يحرص ــ كل الحرص ــ علي تجـــنب مـــا يمسها من الخرافات والأساطير والبدع ، لكي تبقي صـــافية نقيـــه ، وذلـــك بالتزام الكتاب والسنة وما عليه السلف الصالح .

إن مـــا يحدث في حياة الناس من خلل مرده إلي جهل الناس بعقيدتهـــم وتنكبهم الطريق السوي في هذه الحياة ، وسيرهم وراء العـــادات والـــتقاليد المرذولة، كل ذلك وغيره يؤكد علي المسلم وجوب دراسة العقيدة ومعرفة مايصححها وما يخل بهاحتى يكون علي بينة من أمره ، وحتى لا يقع في المحذور وهو لا يشعر[٢]

---

(١) الإســـلام وقضـــايا الحيـــاة ص ٩٧ ، ٩٨ د. محمود إبراهيم الديك ــ مؤسسة البيان دبي ١٩٨٩ .

(٢) ينظر :الإرشاد إلي صحيح الاعتقاد ص ١٢٥ وما بعدها .

ثالثاً : الضغوط النفسية :

إذا كان القلق في جوهرة هو رد فعل طبعي لعوامل ومؤثرات داخلية وخارجية ضاغطة ، فمن الطبعي أن تزيد أعراض القلق بالضغوط النفسية ، والإنسان شأنه شأن كل كائن حي يخضع في كل لحظة من حياته إلي متغيرات لا تحصي ولا تتوقف ، بعضها من داخله ، والبعض الآخر من خارجه ، وبفضل الجهاز العصبي تنتقل الإشارات الدالة علي مختلف هذه التغيرات من مواقع تأثيرها عن طريق الأعصاب وعبر الحواس الخمسة إلي موقع التحليل والتقويم والاستجابة والتخزين في الجهاز العصبي ، ومركزه الدماغ ، ويمكن القول إجمالاً بأن الظروف السائدة في البيئة الطبيعية والاجتماعية المحيطة بالفرد تلعب دوراً هاما ورئيسياً في نشوء حالات القلق النفسي ، وبما أن كل تغيير في التوازن السائد يتطلب جهداً لإعادة الاستقرار علي نحو جديد ، فإن الإنسان أكثر ما يكون عرضة للقلق النفسي عند حدوث تغيرات كبيرة وهامة ، خاصة إذا جاءت مفاجئة ، ولذا فإن كل تجربة جديدة عادة ما تكون مدعاة للقلق كالإقبال علي خطوة هامة أو الدخول في مسابقة أو السفر ، أو دخول المستشفي أو الزواج ... كلها مناسبات قد تثير الارتباك والقلق (١)

---

(١) القلق وكيف نتخلص منه ص ٢٨ وما بعدها د/زهير السباعي ، د.شيخ إدريس عبد الرحيم ط ٢ دار القلم - دمشق ١٤١٧هـ ــ ١٩٩٦م

والحيـــاة مليئة بالضغوط النفسية ، فما من أحد إلا ويتعرض لنوع من أنواع هذه الضغوط ، لكن الضغط النفسي ليس سيئاً في حـــد ذاته ، ولكن الطريقة التي تواجه بها تلك الضغوط هي التي تكون سيئة أحيانا .

واستجابة الناس للضغوط النفسية تختلف ، فمنهم من يسيطر عـــلي الوضع الذي هو فيه ، ويكون جاهزاً للمجابهة ، ومنهم من يذعـــن للأمر الجديد ويخضع له ، ومنهم من يتحطم علي صخرة الواقع فيثور لأتفه الأسباب وينفعل [١]

يقول الدكتور كارل مينجر في كتابه " الإنسان عدو نفسه " : " إن القـــلق يجعـــل من أصلب الرجال عوداً مريضا واهنا وأن ضـــغط الـــدم يغذيـــه القلق ، كما أن الروماتيزم ربما يكون أحد مسبباته القلق ، بل يقول: أيضاً أن مريض البول السكري مصدره القـــلق ، ولعل في قصة الطالب الجامعي الذي عرف أن النتيجة تظهـــر اليوم ، ولشده قلقه أصيب بصداع عنيف ، حاول ابتلاع بعض أقراص الاسبرين للعلاج ، ولكنها لم تفد وشعر أن مفاصلة تسبب له شدة التعب ، ورقد في سريره يتألم ويتأوه ، فما أن جاء

---

(١) وصـــايا طـــبيب ص ١١٨ د. حسان باشا ـــ دار القلم ـــ دمشق ط ٢ ١٤١٨هـــ ـــ ١٩٩٧م .

شـــقيقه يهنئه بالنجاح حتى قفز من سريره ، وانتهت آلامه وشفي من الصداع في الحال .

ويضـــيف الطبيب أيضاً عبارته المأثورة : " أنه كلما هبطت قيمة الأسهم في البورصة ارتفعت نسبة السكر في البول والدم بين المتضاربين " (١)

أما الطبيب الشهير " رسل " الأستاذ بإحدى كليات طب الولايات المـــتحدة فيقول : إن القلق يمكنه أن يضجعك في مقعد ذي ثلاث عجلات لشدة الروماتيزم أو الالتهاب المفصلي الحاد ، ثم يقول : إن التهاب المفاصل ترجع إلي عدة عوامل في مقدمتها :

أ ــ فشل الإنسان في الزواج .

ب ــ الانفعالات المستمرة .

ج ــ كارثة مالية .

د ــ حزن شديد .

هـ ــ القلق

ويضيف أن هذه العوامل الخمسة هي العوامل الرئيسية ، ويمكن أن تتفرغ منها عوامل أخرى ، فمثلاً نجد أن زوجة موظف فصل من عمله تسبب هذا الفصل في إصابتها بالتهاب المفاصل ، وفشل

---

(١) تخـــلص من القلق وعش سعيداً ص ٦٤ يوسف سعد ، المركز العربي للنشر والتوزيع ــ القاهرة .

الطـــب في علاجها ، فلما وفق زوجها إلي عمل جديد ، وأخبرها بذلك شفيت في الحال [١]

ومن الإحصاءات الطريفة أن عدد الأمريكيين الذين ماتوا في الحـــرب العالميـــة الثانية ، بلغ ربع مليون نسمة ، بينما عدد من مـــاتوا بسبب مرض القلب أثناء الحرب بلغ مليونين نشأ مرضهم عن توتر الأعصاب والقلق [٢]

العلاج :

إن الإيمان بالله ـــ تعالي ـــ والاستعانة به وحده تجعل الإنسان يسيطر علي ضغوط الحياة ويحتويها ـــ مهما كانت قوتها ـــ وقد علمنا رسول الله ـــ ﷺ ـــ كيف نواجه الهموم والأحزان .

روي عـــن ابن مسعود عن النبي ـــ ﷺ ـــ قال : " ما أصاب عبداً هم ، ولا حزن ، فقال : اللهم إني عبدك ابن عبدك ابن أمتك ناصيتي بيدك ، ماض فيّ حكمك ، عدل فيّ قضاءك ، أسألك بكل اسم هولك سميت به نفسك ، أو أنزلته في كتابك ، أو علمته أحداً من خلقك ، أو استأثرت به في علم الغيب عندك أن تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي ، ونور صدري ، وجلاء حزني ، وذهاب همي إلا أذهب الله حزنه وهمه ، وأبدله مكانه فرحاً [٣]

---

(١) المرجع السابق ص ٦٤

(٢) نفسه ص ٦٥

(٣) سنن أبي داود

وقد شكا خالد بن الوليد ــ رضي الله عنه ــ إلي النبي ــ ﷺ فقال : يا رسول الله ما أنام الليل من الأرق ، فقال النبي ــ ﷺ ــ إذا أويت إلي فراشك فقل : اللهم رب السموات السبع وما أظلت ، ورب الأراضـــيين وما أقلت ، ورب الشياطين وما أضلت ، كن لـــي جاراً من شر خلقك وأن يفرط علي أحد منهم ، أو أن يطغي عـــلي ، عز ثناؤك ، ولا إله غيرك ولا إله إلا أنت " قال : فقالها خالد ، فأذهب الله عنه الأرق (١)

ولقد دخل رسول الله ــ ﷺ ــ المسجد ذات يوم ، فوجد رجلاً مـــن الأنصار اسمه : أبو أمامه ، فقال : يا أبا أمامه مالي أراك فـــي المسجد في غير وقت الصلاة ؟ فقال : هموم لزمتني وديون يا رسول الله . فقال : ألا أعلمك كلامه إذا قلته أذهب الله ــ عز وجل ــ همك وقضي دينك ؟ قال قلت : بلي يا رسول الله . قال : قـــل إذا أصـــبحت وإذا أمســـيت : اللهم إني أعوذ بك من الهم والحـــزن ، وأعوذ بك من العجز والكسل ، وأعوذ بك من الجبن والبخل ، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال .

قـــال : ففعـــلت ذلك ، فأذهب الله عز وجل همي ، وقضي عني ديني (٢)

---

(١) الترمذي

(٢) مسند الإمام أحمد

تــبقي هــناك نقطـــة هامة ألا وهي : الانفعال الشديد وثورة الغضب حين يتعرض الإنسان لضغط نفسي .

وقــد يكون سبب هذا الغضب أمر تافه حقير لا يذكر ، لكنه يزلــزل كيان الإنسان فيحترق مع الحدث دون أن يدري أن هذا الغليان سوف يفتك به .

وقــد أكدت العلوم الحديثة أن الغضب وشدة الانفعال يرفعان ضغط الدم ، ويضران القلب ضرراً شديداً .

وقد وصف رسول الله ــ ﷺ ــ الغضب بأنه جمرة توقد في القلب "[١]

عــن أبي هريرة ــ رضي الله عنه ــ أن رجلاً قال للنبي ــ ﷺ ــ أوصــني . قــال : " لا تغضـــب " فردد مراراً قال : " لا تغضب " [٢]

بل إن الرسول ــ ﷺ ــ وضع علاجاً سريعاً للغضب فقال : " إن الغضب من الشيطان ، وإن الشيطان خلق من النار ، وإنما تطفأ النار بالماء ، فإذا غضب أحدكم فليتوضأ،وفي حديث آخر " إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع " [٣]

---

(١) الترمذي

(٢) البخاري

(٣) مسند الإمام أحمد

وقـــد أثـــبت العـــلم الحديث أن هرمون " الادرنيالين " يزداد أضـــعافاً مضاعفة أثناء الغضب ، ويرتفع إلي أعلي مستوى عند الوقوف ، في حين ينخفض بالجلوس والاضطجاع [١]

وقد اجتمع سفيان الثوري وأبو خزيمة اليربوعي والفضيل بن عياض فتذاكروا الزهد ، فأجمعوا علي أن أفضل الأعمال : الحلم عند الغضب ، والصبر عند الجزع "[٢]

ومما يروي من حكم لقمان : ثلاثة لا يعرفون إلا عند ثلاثة ، لا يعرف الحليم إلا عند الغضب ، ولا الشجاع إلا عند الحرب ، ولا الأخ إلا عند الحاجة إليه " [٣]

وقد رغب الإسلام في العفو والصفح وكظم الغيظ في الأوقات الحـــرجة ، بـــل وربـــط الحق ــــ سبحانه وتعالي ــــ بين المغفرة والفـــوز بالجنة لمن كظم غيظه ، وأمسك بزمام نفسه ، وعفا عن الـــناس قـــال تعـــالي : " **وســـارعوا إلي مغفرة من ربكم وجنة عرضـــها السموات والأرض أعدت للمتقين . الذين ينفقون في الســـراء والضـــراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين** " [٤]

---

(١) وصايا طبيب ص ١١٨ وما بعدها .

(٢) إحياء علوم الدين للإمام الغزالي ص ٢٥٩ ج ٣ دار قتيبة ــــ بيروت

(٣) المرجع السابق ص ٢٦٣ .

(٤) سورة آل عمران الآية ١٣٤

إن هــذا هو السلوك السوي ، ذلك أن كمال النفس في أروع صورة وأجمل حالة ممثلاً في قوله جل وعلا :

" **فاصفح الصفح الجميل** " (١)

" **فاعفوا واصفحوا** " (٢)

نعم : إنها التربية الحقة للنفس ، والتي تستهدف الصحة النفسية ، ليصـــبح الإنســـان أليفاً آلفاً ، طاهراً متطهراً ، لا يحمل في قلبه البغض والغدر .

إن التسامح والغفران من أهم مقومات الحياة الإنسانية السليمة ، مصداقا لقوله ﷺ :

" مـــن لا يرحم لا يرحم ، ومن لا يغفر لا يغفر له ، ومن لا يتب لا يتب عليه " (٣)

أي طـــريق أفضـــل لعـــلاج النفس وصحتها أفضل من هذا الطـــريق وأي غاية أسمي من هذه الغاية ، أو بمعني آخر : أي الطـــريقين أفضل للصحة النفسية ، طريق الحب والألفة والخير والإحســـان والســـلام أم طريق التنفيس بالعدوان والظلم وإثبات الذات ؟ أم قول الله عز وجل : " **وأن تعفوا أقرب للتقوى** " (٤)

---

(١) سورة الحجر الآية ٨٥

(٢) سورة البقرة الآية ١٠٩

(٣) رواه السيوطي في الجامع الصغير

(٤) سورة البقرة الآية ٢٣٧

هل قول الحق ــ تعالي ــ وهو الخالق للنفس البشرية ، العالم بالطــريق الصالح لسلامة القلب وكمال النفس في الدنيا والآخرة أفضل وأصدق أم طريق أصحاب النظريات السطحية التي يكذب أصــحابها بعضهم بعضا ، فتتعرى نظرياتهم وتظهر لنا عن تفهم قاصر لحقيقة النفس البشرية ؟

أم زعم أصحاب النظريات النفسية الحديثة ، الواسعة الانتشار ، والــتي يزعم أصحابها ــ للأسف ــ أن الاضطرابات العصبية هــي نوع من تفجر للرغبات الجنسية ، والمخاوف المكبوتة في اللاشعور ، والتي تم كبتها في سنين العمر المبكر ، ثم بقيت علي هــذه الحالة في اللاشعور ، ثم حدث شيئا ، فحركها فبرزت في صــورة أعراض عصابيه ، وأنه لا يمكن علاجها إلا عن طريق التنفيس عنها بالعدوان[١] .

رابعاً : آثار المعاصي والذنوب :

ممــا لا شك فيه أن للمعاصي في حياة الإنسان آثار سيئة في الدنيا ، وخزي وحسرة يوم القيامة .

ومــن المعلوم أن الشيطان يجرى من ابن آدم مجرى الدم في العــروق يــزين له القــبيح ، ويصده عن الطاعة ، ويرغبة في إرتكــاب المنكرات حتى يستمرأها ويهواها ، ولا عجب فهو عدو لدود للإنسان واقف له بالمرصاد قال تعالي :

---

(١) نحو علم نفس إسلامي ص ١٨٥ ــ ١٩٣ د. حسن محمد الشرقاوي ــ ١٩٨٤ ــ مصر

" إن الشـــيطان لكم عدو فاتخذوه عدواً إنما يدعو حزبه ليكونوا من أصحاب السعير " (١)

" إن الشيطان كان للإنسان عدواً مبينا " (٢)

زد علي ذلك نزغات الهوى ، بمعني ميل النفس البشرية إلي اقـــتراف الذنـــوب ، والاغتراف من الشهوات والملذات المحرمة والاسترســـال فـــي ذلـــك كله إلي أن يستمرئ الإنسان المعاصي والذنوب .

ومـــن أروع التعـــبيرات التي ذكرها القرآن الكريم في شأن الإنســـان الذي أطاع هواه إلي درجة العبادة : بأنه كالأنعام ، بل إنه عز وجل وصف عبيد الهوى بأنهم أضل من الأنعام ذلك لأن البهائم لم ينعم الله عليها بالعقل والمعرفة كما أنعم علي الإنسان ، ورغم ذلك فالبهائم لا تفعل ما يضرها ، وتعرف ما ينفعها ، لكن الذيـــن ينقادون لأهوائهم ، وينساقون وراء شهوات الدنيا العاجلة الزائلة ، يفعلون ذلك وهم يتجنبون سبيل النجاة قال تعالي :

" أفرأيت من اتخذ إلهه هواه أفأنت تكون عليه وكيلا . أم تحسب أن أكـــثرهم يسمعون أو يعقلون إن هم إلا كالأنعام بل هم أضل سبيلاً " (٣)

---

(١) سورة فاطر الآية ٦

(٢) سورة الإسراء الآية ٥٣

(٣) سورة الفرقان الآية ٤٣ ، ٤٤ ينظر : الحياة الدنيا في القرآن الكريم ص ٤٦ ، ٤٧ محمد كامل حسن المحامي المكتب العالمي للطبع والنشر ــ بيروت ١٩٨٩م

والقضـــية الــتي نــريد توضيحها هنا : هو أن بعض الناس يظــنون أن المعاصي عقوبتها في الآخرة فقط ، فهي مؤجلة إلي يوم القيامة .

نعــم : الحســـاب في الآخرة . حين يقف الناس بين يدي الله — سبحانه وتعالي .

" **وتضــــع الموازين القسط ليوم القيامة فلا تظلم نفس شيئاً وإن كان مثقال حبة من خردل أتينا بها وكفي بنا حاسبين** " (١)

ومـــع ذلك فإن هناك آثار للذنوب والمعاصي تلاحق الإنسان فـــي حياته الدنيا تنكد عليه ، وتصيبه بالقلق والفزع وتعكر عليه صفوه ، وتنغص عيشه ، كما قال تعالي :

" **ومــن أعرض عن ذكرى فإن له معيشة ضنكاً ، ونحشره يوم القيامـــة أعمي . قال رب لم حشرتني أعمي وقد كنت بصيراً . قال كذلك أتيتك آياتنا فنسيتها وكذلك اليوم تنسي** " (٢)

بســـبب المعصـــية يعيـــش الإنسان في هذا الضنك ، وعنده الأمـــوال والقصور وشتي أنواع الرفاهية ، ولكنه مع هذا يعيش والرعب يملأ قلبه ، ويسود حياته ، يخاف من كل شيء ، يخاف من الأمراض ، يخاف من الموت ، يخاف من المستقبل المجهول

---

(١) سورة الأنبياء الآية ٤٧ .

(٢) سورة طه الآية ١٢٤ ، ١٢٥ ، ١٢٦ .

، يخـــاف من فقدان النعمة وزوالها ، يخاف من نزول النقمة . . إنـــه فـــي قلق مستمر ، كل هذا راجع إلي شؤم المعصية وأثرها السيء في حياة الإنسان (١)

العلاج :

شاءت إرادة الله ـــ سبحانه ـــ أن يجعل التوبة علاجاً للنفوس المريضة ، التي رانت عليها الذنوب .

ولمـــا كانت الذنوب حجاباً تقطع الإنسان عن ربه ، وتحرمه رضـــاه ، وتعكر عليه صفو الحياة ؛ فقد فتح الله ـــ جل شأنه ـــ باب التوبة للإنسان ، حتى يقيل عنه عثراته ، ويخفف عنه تبعاته ، ويفتح له باب الأمل والرجاء .

والإنســـان بطـــبعه ضعيف خطاء ، والله ـــ سبحانه من شأنه الـــلطف والصـــفح والغفران ، ولا يستطيع أحد أن يدعي الكمال والســـلامة من الذنوب ، فالكمال لله وحده والمعصوم من عصمه الله ، والإنســـان مهما بلغت درجة إيمانه ، فلا يسلم من الذنوب . قال تعالي :

" وتوبوا إلي الله جميعاً أيها المؤمنون لعلكم تفلحون " (٢)

---

(١) يراجع كتاب : خطب الشيخ القرضاوي ص ٧٧ وما بعدها ط ٣ مكتبة وهبه ـــ مصر ـــ ١٩٩٧م .

(٢) ســـورة الـــنور الآيـــة ٣١ ، ينظر كتاب : الإسلام وقضايا الحياة ص ١٨٧ ـــ ١٨٨ .

ونادي الناس جميعا فقال : " **قل يا عبادي الذين أسرفوا علي أنفســـهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعاً إنه هو الغفور الرحيم** " (١)

وقـــال مادحاً من استغفر من الذنوب وراجع نفسه : " **والذين إذا فعلوا فاحشة أو ظلموا أنفسهم ذكروا الله فاستغفروا لذنوبهم ومن يغفر الذنوب إلا الله ولم يصروا علي ما فعلوا وهم يعلمون . أولـــئك جــزاؤهم مغفــرة من ربهم وجنات تجرى من تحتها الأنهار خالدين فيها ونعم أجر العاملين** " (٢)

ومن أسماء الله الحسنى : التواب : " **إن الله كان تواباً رحيماً** "(٣) " **وهو الذي يقبل التوبة عن عباده ويعفو عن السيئات ويعلم ما تفعلون** " (٤)

وقال لبني إسرائيل " **أفـــلا يتوبون إلي الله ويستغفرونه والله غفور رحيم** " (٥)

وقـــال جـــل شـــأنه مخـــبراً أن من اجتنب الكبائر غفرت له الصـــغائر " **إن تجتنبوا كبائر ما تنهون عنه نكفر عنكم سيئاتكم وندخلكم مدخلا كريما** " (٦)

---

(١) سورة الزمر الآية ٥٣ .

(٢) سورة آل عمران ١٣٥ ، ١٣٦ .

(٣) سورة النساء الآية ١٦ .

(٤) سورة الشورى الآية ٢٥ .

(٥) سورة المائدة الآية ٧٤ .

(٦) سورة النساء الآية ٣١

وقال عز من قائل " **ومن يعمل سوءاً أو يظلم نفسه ثم يستغفر الله يجد الله غفوراً رحيما** " (١)

إن رحمة الله واسعة لمن أراد أن يتوب ، وقد أمد القرآن الكريم الإنسان بعلاج ناجع وأسلوب فريد في علاج النفوس التي أقضت الذنوب مضجعها ، وهو في نفس الوقت يدفع الإنسان دفعا إلي إصلاح الذات وتقويمها ، ويقوى فيها الأمل في رضوان الله ، فتخف حدة قلق الإنسان ، ويشعر بالأمن والطمأنينة .

ولا شك أن التوبة النصوح تزيل عن الإنسان الشعور بالذنب والذي من الممكن أن يسبب في اضطراب شخصيته ويحطمه (٢)

وفي الحديث الشريف عن ابن عباس – رضي الله عنهما : " من لزم الاستغفار جعل الله له من كل ضيق مخرجا ، ومن كل هم فرجا ، ورزقه من حيث لا يحتسب " (٣)

وعن أنس – رضي الله عنه – قال : سمعت رسول الله – ﷺ – يقول الله تعالي : " **يا ابن آدم إنك ما دعوتني ورجوتني غفرت لك علي ما كان منك ولا ابالي ، يا ابن آدم لو بلغت**

---

(١) سورة النساء الآية ١١٠ ، يراجع كتاب : إلي الذين أسرفوا علي أنفسهم ص ٢٨٠ عائض القرني – دار ابن حزم ط ١ ١٤٢١هـ – ٢٠٠٠م بيروت .

(٢) انظر : القرآن وعلم النفس ص ٣٠٤ وما بعدها د. محمد عثمان نجاتي – دار الشروق ط ٦ ١٩٩٧م – مصر .

(٣) رواه الترمذي

ذنوبك عنان السماء ثم استغفرتني غفرت لك ولا أبالي ، يا ابن آدم إنك لو أتيتني بقراب الأرض خطايا ، ثم لقيتني لا تشرك بي شيئاً ، لأتيتك بقرابها مغفرة " (١)

وعن أبي سعيد الخدري — رضي الله عنه — أن رسول الله ﷺ قال : " كان فيمن كان قبلكم رجل قتل تسعة وتسعين نفساً ، فسأل عن أعبد أهل الأرض ، فدل علي راهب فأتاه فقال : إنه قتل تسعة وتسعين نفساً فهل له من توبة ؟ فقال : لا ، فقتله فأكمل به مائة ، ثم سأل عن أعلم أهل الأرض ، فدل علي رجل عالم ، فقال :إنه قتل مائة نفس ، فهل له من توبة ؟ فقال : نعم ومن يحول بينك وبين التوبة ؟ انطلق إلي أرض كذا وكذا فإن بها أناسا يعبدون الله فاعبد الله معهم ، ولا ترجع إلي أرضك فإنها أرض سوء ، فانطلق حتى إذا نصف الطريق أتاه الموت ، فاختصمت فيه ملائكة الرحمة وملائكة العذاب ، فقالت ملائكة الرحمة : جاء تائباً مقبلاً بقلبه إلي الله تعالي ، وقالت ملائكة العذاب : إنه لم يعمل خيراً قط ، فأتاهم ملك في صورة آدمي ، فجعلوه بينهم — أي حكماً — فقال : قيسوا ما بين الأرضيين ، فأوحي الله إلي هذه أن تباعدي ، وإلي هذه أن تقربي ، فقاسوا فوجدوه أدني إلي الأرض التي أراد ، فقبضته ملائكة الرحمة (٢)

---

(١) رواه البخاري ومسلم

(٢) البخاري ومسلم

إن هــذا الــرجل فعل أبشع الجرائم ، وتلطخت يده بالدماء ، وأباد نفوساً كثيرة ، وبعد أن تلطخ بالجريمة ووصل إلي منتهاها ، راجع حساباته مع الله ، وتفكر في لقاءه ، وتذكر القدوم عليه ، فخــرج وثيابه ملطخة بالدماء ، لكنه حين ذهب إلي رجل لا يجيد الفــتوى ، ولا يفقــه أسلوب الدعوة ،كانت النتيجة أنه أغلق باب الــتوبة في وجهه ، فأظلمت الدنيا أمام عينيه ، وعاد إلي سيرته الأولي إلي القتل ، فقتله وأكمل به المائة ، غير أن نفسه مازالت تحــن إلي التوبة والرجوع إلي الله ، وحينما دله الناس علي رجل عــالم ، وجلس بجواره وضح له الطريق الصحيح الذي يجب أن يسير فيه ..

ونحن هنا لسنا بصدد شرح الحديث ، ولكن الذي نريد أن نبينه هــنا أن الإســلام لم يوصد الباب في وجوه العصاة والمذنبين ــ مهمــا اقــترفوا من ذنوب ــ لأنه لو حدث ذلك لكان بمثابة يأس وشــقاء للناس ، وهو في نفس الوقت يؤدي إلي مزيد من الفسق والفجــور في المجتمع ، والإنسان إذا فقد الآخرة وفقد الأمل فيها لــم يــبق له أمــل إلا أن يعثوا في الأرض فساداً ليشبع رغباته ونزواته ، لأنها فرصته المتاحة في الاستمتاع ، وكأن علي الدنيا السلام والعفاء ، وفي هذه الحالة تفسد الأرض ، وتنتشر الجرائم والله لا يحب الفساد .

من هنا كانت الحكمة التي أرادها الله في فتح باب التوبة علي مصـــراعيه حـــتى لا يصـــاب الناس بالعقد النفسية ، فتضطرب حياتهم وسلوكياتهم ؛ ويكونون سبباً في نشر الفجور والإفساد[١]

إن الإنســـان يســـتطيع بالتوبة أن يتخلص من أمراضه وآفاته ويـــرجع إلي صحة النفس والبدن وسلامة النفس ، معافى من كل مرض .

وليـــس صحيحا أن التائب يحمل عقدة الذنب أو الشعور به ، ولكـــن الصـــحيح أن الـــندم ثمرة التوبة ، وعدم العود إلي الإثم، والفرح بإتيان الخير ، والتوبة عن الشر .

وإذا اهـــتدي الإنسان إلي طريق التوبة ، فإنه ــ بلا شك ــ يصـــلح ما بينه وبين غيره ، ويسترضي خصومه ، ويعمل علي إذلال كبر نفسه ، ويسعى لراحة الناس بقدر ما يستطيع ، ويؤدي الفرائض ، ويزيد في المجاهدات ويمتنع عن اللقمة الحرام ، ولا يـــنظر إلـــي المحرمات ، ولا يسأل أحداً شيئا ، وهو قانع راض مستسلم لإرادة الله ــ تعالي .

إن الـــتوبة موقـــف جديـــد يغسل فيه الإنسان أوحاله القديمة ومخـــلفاته الماضية ، وسلوكياته المنحرفة ليبدأ ميلاداً جديداً من حياته ، وصفحة مشرقة من عمره (٢) وصدق الله العظيم إذ يقول

---

(١) يـــنظر : الإعجـــاز الطـــبي في القرآن ص ١٥٢ د. السيد الجميلي دار النصر ــ بيروت .   (٢) نحو علم نفس إسلامي ص ١٩٣ وما بعدها .

" **وعلي الثلاثة الذين حلفوا حتى إذا ضاقت عليهم الأرض بما رحبت وضاقت عليهم أنفسهم وظنوا ألا ملجأ من الله إلا إليه ثم تاب عليهم ليتوبوا إن الله هو التواب الرحيم** " [١]

وعن أبي موسى الأشعرى — رضي الله عنه — عن النبي — ﷺ — قال : " إن الله — تعالي — يبسط يده بالليل مسيء النهار ويبسط يده بالنهار ليتوب مسيء الليل حتى تطلع الشمس من مغربها " [٢]

خامساً : الحسد :

الحسد : هو تمني زوال النعمة عن صاحبها ، سواء كانت نعمة دين أو دنيا ، مادية كانت أو معنوية .

وهو نوعان :

أ — الحسد المذموم ، وهو تمني زوال النعمة عمن يستحقها ، وهو الأسف علي ما عند الآخرين ، وهذا الحسد المذموم هو المقصود إذا ما أطلق لفظ الحسد ، كما في قوله تعالي : " **ود كثير من أهل الكتاب لو يردونكم من بعد إيمانكم كفاراً حسداً من عند أنفسهم من بعد ما تبين لهم الحق**"[٣] وقوله تعالي : " **ومن شر حاسد إذا حسد** " [٤]

---

(١) سورة التوبة الآية ١١٨
(٢) رواه مسلم في التوبة
(٣) سورة البقرة الآية ١٠٩ .
(٤) سورة الفلق الآية ٤

ب ـ الحسد المحمود : أي الغبطة ، ويطلق علي الحسد مجازاً ،
وهــو : تمني حصول المرء علي نعمة مثل نعمة غيره ،
دون أن يتمني زوالها عن صاحبها أو تحويلها عنه ، فكون
الإنســان يتمني مثل ما عند غيره ، دون رغبة في زوال
النعمة من عند صاحبها وإن لم يتحقق ما يتمناه ـ فهذا لا
إثم فيه .

وقــد يســمي هذا الحسد المحمود بالمنافسة كما في قوله
تعالي : " **وفي ذلك فليتنافس المتنافسون** " (١)

ذلــك أن التــنافس أمر فطري يدعو إلي بذل الجهد في سبيل
الــتفوق والــرقي ، وهــو أمر مفيد إذا كان في الأمور الإنسانية
والاجتماعية ، والأعمال الجليلة النافعة كما قال الشاعر :

تشبهوا بالرجال إن لم تكونوا مثلهم　　　إن التشبه بالرجال فلاح

وعلامــة الغبطة أن يشعر المرء بالراحة النفسية ، والسعادة
القلــبية عندما يرى نعمة عند غيره ، فيفرح ويسر بما منحه الله
مــن فضــائل وملكات ومواهب وإمكانيات ، بل من شدة فرحه
وسروره يشعر وكأنها وهب له أو لأحد أبناءه ، ويدعو لصاحبها
بالبركة والحفظ والصون(٢)

---

(١) سورة المطففون الآية ٢٦ .

(٢) يــنظر : شفاء الحاسد والمحسود ص ٢١ وما بعدها . محمد زهير الحريري ط ١
١٤١٢هـ ـ ١٩٩٢م ـ دمشق

وهذه الغبطة يقابلها الحسد ــ والذي نحن بصدد الحديث عنه ، وهــو ــ بلا شك ــ سبب من أسباب اضطراب النفس ، وهو نـــار مــتأججة تغلي في قلب الحاسد ، فيضيق صدره كمداً وهماً وألمـــاً لما يسمع أو يرى من حسن حال محسوده فتبدأ الوساوس الشيطانية وإيحاءات النفس السيئة تتحرك داخله لترسم له، فيعيش فـــي تعاسة ؛ لأن نفسه المريضة لا تشبع ، بل تبقي مهمومة في جـــوع وعطـــش هائم لسلب كل صاحب نعمة نعمته ، وسلخ كل صاحب فضل ما وهبه الله إياه [١]

ومن الحسد يتولد الغليان في القلب ، وهذا الغليان يترجم إلي حقد وغيظ ، ونار لا تنطفأ .

ومـــن هنا يتبين لنا أن الحسد يؤذي صاحبه ، فيجعله شخصاً حقوداً ، واهن العزم ، كليل اليد ، يضر نفسه قبل أن يضر غيره ، وإن كـــان ضرره لغيره لا يتم ولا يكون إلا بقدر الله ، فالنعمة باقية بقدر الله ومشيئته .

فماذا يفيد الإنسان حين تتقطع نفسه حسرات علي نعمة أنعمها الله علي عبد من عباده ؟ أو نجاح حققه مجتهد ؟

إن الحسد من وجهة نظري سبب من أسباب القلق التي تحطم نفســية الحســود ، وتصيبها بالسقم والكمد والشقاء ، إنه شخص

---

(١) ينظر كتاب : لا تحزن ص ٣٤٠ وما بعدها .

ساخط ناقم ، معترض على حكم الله ، يحترق دون أن ينال شيئاً ، إنه مهموم كاسف البال ، شاك في حكمة الله وقضاءه وقدره .

العلاج :

مــن أجــل أن تسلم قلوبنا ، وتطرد همومنا ، وتقر أعيننا ، **نهانا** رسول الله ﷺ عن الحسد والتباغض والحقد فقال :

" **لا تحاســدوا ، ولا تباغضــوا ، ولا تجسسوا ، ولا تناجشوا ، وكونوا عباد الله إخوانا** " (١)

وفــي حديث آخر " إياكم والحسد ؛ فإن الحسد يأكل كل الحسنات كما تأكل النار الحطب " (٢)

وأداة العلاج الأساسية تبدأ بالعقيدة الصحيحة ، ألا وهي : **الإيمان** الصـــادق بالله قولا وعملاً ، ذلك أن الإيمان هو الركيزة التي لا بديــل لها في علاج الحاسد ، وهو البلسم الوحيد الذي لا مثيل له في الوصول إلى الشفاء ، لكن إن لم يكن الإيمان صادقاً وصادراً مــن القلب ، بحيث يدعو صاحبه إلى الخير ، ويبعده عن الشر ، ويلزم بما أمره الله ، وينتهي عما نهاه فلا قيمة له ولا ثمرة .

إن **الإيمـــان الحقيقـــي** يدعو صاحبه إلى أن يطابق **قوله عمله** ، فحيــن أقــول : **أنا مؤمن** فإن أول ما يفرضه عليّ هذا الانتساب

---

(١) متفق عليه ، أنظر : رياض الصالحين من كلام سيد المرسلين للامام النووي .

(٢) رواه أبو داود

الشـــريف أن أنطـــق بالشـــهادتين مع إقرار القلب بذلك ، وأقيم الصــــلاة، وأصـــوم رمضـــان ، وأخرج الزكاة ، وأتصدق على المساكين ، وأحج البيت الحرام إن استطعت ، وأعمل الصالحات ، وأتمســـك بالفضائل وأتجنب الرزائل ، أحب للآخرين ما أحبه لنفسي ، وأقنع بما قسمه الله لي ، وأحب الغبطة ، وأمقت الحسد ، أقـــاوم الهـــوى ووساوس الشيطان ، واستعين عليهما بالله وذكره وتقواه .

أجـــل : إن الإيمان نور في القلب ، يقذفه الله في قلوب عباده المؤمـــنين ، فيضـــيء لهـــم دربهـــم وحياتهم ، فيبصرون الحق ويتبعونه ، ويرمقون الباطل فيجتنبونه ، إنه كالشمس يملأ حياتهم ضياء وسرورا .

إن الإيمان الصادق يهذب النفس ، ويصقل المشاعر ، ويطهر القلب ، ويملؤه حباً وحكمة . ويسير بالنزعات والغرائز والميول النفسية نحو الفضائل والمكرمات والتزام الخلق السوى ، ويربط المجـــتمع بـــرباط وثيق من المحبة والتعاون والألفة ، بدل الكرة والتنآفر والأنانية .

إن الإيمـــان بالله يحمل الحساد — بعد أن عرفوا ثمار الحسد الوخيمـــة — إلي هجره وتطليقه ، ثم التعامل معه علي أساس أنه من المحرمات التي لا يحل ولا يجوز الاقتراب منها .

إذا حصـــل ذلك فإن المجتمع يعيش في صحة نفسية تنعكس عليه سلاما وأمنا وسعادة ، وهذا هو ما يريده الله لعباده [١]

ولابد أن نعلم ، ويعلم كل حاسد أن نقاء النفس وطهارتها هي من أهم الأسباب في دخول الجنة .

فعــن أنـــس بن مالك ــ رضي الله عنه ــ قال : " كنا يوما جلوساً عند رسول الله ــ ﷺ ــ فقال : يطلع عليكم الآن من هذا الفج رجل من أهل الجنة ، قال : فطلع رجل من الأنصار تنطف لحيـــته من وضوء ، قد علق نعليه في يده الشمال ، فلما كان الغد قـــال النبي ــ ﷺ ــ مقالته ، فطلع ذلك الرجل علي مثل حاله ، فـــلما كان اليوم الثالث قال النبي ــ ﷺ ــ مقالته ، فطلع الرجل عـــلي مثل حاله ، فلما قام النبي ــ ﷺ ــ تبعه عبد الله بن عمرو بن العاص ــ رضي الله عنه ــ فقال : إني لاحيت أبي ، فأقسمت ألا أدخـــل عـــليه ثلاثاً ، فإن رأيت أن تؤويني إليك حتى تمضي الثلاث فعلت . قال : نعم .

قـــال أنـــس ــ رضي الله عنه : فكان عبد الله يحدث أنه بات عنده ثلاث ليال ، فلم يره يقوم من الليل شيئاً ، غير أنه إذا تعار وانقلب علي فراشه ذكر الله ــ عز وجل ــ وكبر حتى يقوم إلي صلاة الفجر . فقال عبد الله : غير أني لم اسمعه يقول إلا خيراً ،

---

(١) ينظر شفاء الحاسد ص ١١٥ وما بعدها .

فلما فرغنا من الثلاث ــ وكدت أحقر عمله ــ قلت : يا عبد الله ، لم يكن بيني وبين والدي غضب ولا هجرة ، ولكن سمعت رسول الله ــ ﷺ ــ يقول ثلاث مرات : يطلع عليكم رجل من أهل الجنة ، فطــلعت أنت الثلاث المرات ، فأردت أن آوي إليك لأنظر ما عملك ، فاقتدي بك ، فلم أرك تعمل كثير عمل ، فما الذي بلغ بك ما قال رسول الله ــ ﷺ ؟

قــال : مــا هــو إلا مــا رأيت ، غير أنني لا أجد علي أحد من المســلمين في نفسي غشاً ، ولا حسداً علي خير أعطاه الله إياه ، قال عبد الله : هذه التي بلغت بك ، وهي التي لا نطيق [١]

فقــول عبد الله بن عمرو له : هذه التي بلغت ، وهي التي لا نطيق ، إشارة إلي سلامة قلبه من جميع أنواع الحسد والحقد .

لذا أثني الله ــ سبحانه ــ علي الأنصار فقال : " **ولا يجدون فــي صدورهم حاجة مما أوتوا ويؤثرون علي أنفسهم ولو كان بهم خصاصة** " [٢] أي لا يجدون في صدورهم حاجة : أي حسداً وغيظاً مما أوتي إخوانهم المهاجرون ، إنهم لا يجدون حاجة مما أوتوا من المال أو الجاه ، والحسد ــ غالبا ــ إنما يقع علي هذا[٣]

---

(١) مسند الإمام أحمد

(٢) سورة الحشر الآية ٩

(٣) أمــراض القلوب وشفائها للإمام ابن تيمية ص ٣٦ تحقيق أحمد العيسوي ط ٢ دار الصحابة ــ طنطا ١٤١١هـ ــ ١٩٩٠م .

إن سلامة الصدر فضيلة من أهم الفضائل التي تجعل المسلم لا يـــربط بين حظه من الحياة ومشاعره مع الناس ، إذ ربما فشل في عمل حيث نجح غيره فيه ، وربما سبق الآخرون وتخلف هو ، فمـــن الغباء أن تلتوى الأثره بالمرء فتجعله يتمني الخسارة لكل إنســـان نـــاجح ، لا لشيء إلا لأنه أخفق ، ثم إن المسلم يجب أن يكـــون أوسع فكراً ، وأكرم عاطفة ، فينظر إلي الأمور من خلال الصالح العام ، لا من خلال نزواته وشهواته الخاصة .

إن جمهـــور الحاقدين تغلي مراجل الحقد في نفوسهم ؛ لأنهم ينظرون إلي الدنيا فيجدون ما يتمنونه لأنفسهم قد فاتهم ، وامتلأت بـــه أكـــف أخـــرى ، وهذه هي الطامة التي تؤرقهم ليل ونهار ، وتجلب لهم القلق .

إن هـــذه النار هي التي تضطرم بها نفوس الحاقدين ، وتفسد قلوبهم وحياتهم .

وقـــد أشـــرنا ـــ آنفاً ـــ أن البون شاسع بين الحسد والمنافسة والطموح ، ذلك أن الطموح رغبة محمودة في الرفعة وسعي إليها ، وهذا هو شأن الصالحين [١]

قال سليمان ـــ عليه السلام ـــ " **رب اغفر لي وهب لي ملكا لا ينبغي لأحد من بعدي** " [٢]

---

(١) خـــلق المســـلم للشـــيخ محمد الغزالي ص ٩٨ ، ٩٩ ط ١٣ دار القلم ـــ دمشق ـــ ١٤١٨هـــ ـــ ١٩٩٨ م (٢) سورة ص الآية ٣٥

وقال عباد الرحمن : **" ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرة أعين واجعلنا للمتقين إماما " (١)**

إن التطـــلع إلي فضل الله مع الأخذ في أسباب اكتسابه شيء غيـــر كـــراهية نعم الله علي الناس ، وحتى لا يكون التطلع فتحاً لأبـــواب الفتـــنه ، وتعـــلقا بالأماني الباطلة ، واشتهاءً لما يحسبه الشخص نافعا ، وهو في الحقيقة ضاربه ــ أرشد الإسلام إلي ما ينبغي التنافس فيه ، والتسابق إليه ، فقال صلوات الله عليه :

" لا حسد إلا في اثنتين : رجل آتاه الله مالا فسلطه علي هلكته في الحق ، ورجل آتاه الله الحكمة فهو يقضي بها ويعلمها "(٢)

والحســـد المقصـــود في الحديث هو الغبطه ، فالمقصود أن يكون المثل الأعلى للإنسان جليلاً رائعا ، فإن من سقوط الهمة أن يرتبط المرء بالتوافه ويتشبث بها ، ويتحسر عليها (٣)

فعـــن عمـــر بن الخطاب ــ رضي الله عنه ــ قال : " أمرنا رسول الله ــ ﷺ ــ أن نتصدق ، فوافق ذلك مالا عندي ، فقلت : اليوم أسبق أبا بكر إن سبقته يوماً ، قال فجئت بنصف مالي ، قال فقـــال لي رسول الله ــ ﷺ ــ : ما أبقيت لأهلك ؟ قلت : مثله ، وأتي أبو بكر ــ رضي الله عنه ــ بكل ما عنده ، فقال له رسول الله ــ ﷺ ــ مـــا أبقيت لأهلك ؟ قال : أبقيت لهم الله ورسوله . فقلت : لا أسابقك إلي شيء أبداً " (٤)

---

(١) سورة الفرقان الآية ٧٤ (٢) البخاري (٣) خلق المسلم ص١٠٠ (٤) أبو داود

المبحث الثاني

متاعب الحياة

رنين المادة طغى علي قلوب كثير من الناس ، وارتفع المستوى المادي إلي حد كبير ، وأصبح كثير من الناس ينعمون بما لم يخطر علي بالهم ، وكان الظن بهؤلاء الذين تحسنت حالتهم المعيشية أن تتحسن أحوالهم النفسية تبعاً لراحة البال .

لكن المشاهد والواقع لدي كثير من الناس ممن نراهم رزقوا وفرة المال ورفاهية الحياة يعانون من أمراض نفسية ، هي — في الحقيقة — أشد وقعا من الحرمان المادي ، فأنت تجد الإنسان ينعم بالعمل المريح ، والبيت الهادئ ، والثراء الموفور ، والصحة الجسمية ، التي تبلغ حد الفتوة الجريئة ، ولكنك تراه منكسر الخاطر ، مشتت البال ، مترنح النفس ، لا يطمئن إلي غيره ، في حذر مما تفاجئه به الأيام .

وقد تتحول هذه العوارض إلي ما يفوقها خطراً من اعتزال للناس إلي وجوم وإطراق وقلق ، فيصاب بالصداع وارتفاع الضغط والسكر ، وقد يتردد علي العيادات النفسية دون جدوى ، وهنا يدخل الإنسان في دوامة الاكتئاب .

وأول أسباب هذا الاكتئاب هو الطموح الكاذب في مسائل الثراء والجاه ، إذ أخذ جدول الضرب المالي يسيطر علي الإنسان

سـيطرة تفقـده فضـائل النفس الإنسانية التي تتجلى في القناعة والغبطة والتفاؤل ، وقبل هذا كله الثقة بالله .

قـد يكون الإنسان منعماً بما يملك ، ولكنه ينظر إلي ما يملك سـواه ، ولابد أن يوجد في الحياة من هو أحسن منه حالا ، كما لابد أن يوجد فيها من هو أسوأ منه .

وبـدلاً مـن أن يحمـد الله علي ما أمده بما أنعم عليه ، فإن الزفرات تتصاعد من صدره ، لأنه لم يحز أكثر مما في يده .

وهكـذا تعمـي العين عن نعم الله الجزيلة متطلعة إلي ما لا يفيدها شيئا لو تحقق .

لقـد كـان المعهود من قبل أن تمتلئ السجون بمن يسرقون اضـطرارا لقضـاء الضـروريات من أمور الحياة ، فأصبحت السـجون تمتلئ بالأغنياء ، فهذا ثري كبير يختلس أو يرتشي أو يسـرق ، أو يعتدي على غيره ، فإذا سألته عن هذه الجرائم قال لك : إنه يريد أن يكون في وضع أحسن .

كـان المعهـود مـن قـبل أيضا أن تجد المستشفيات ممتلئة بصـرعى الفاقـة والجوع والحرمان ، فأصبحت تمتلئ بصرعى الـتخمة والاكـتظاظ والإسراف في المآكل الدسمة والمشروبات السامة ، والملذات الدنيئة .

وهكـذا أصبح المال أداة بلاء بدلاً من أن يكون عامل هناء ، وهذا هو المشاهد الملموس فيما نري من السجون والمستشفيات .

دع السجون والمستشفيات وانظر إلي من يعانون من الاكتئاب في منازلهم ومتاجرهم وأماكن وظائفهم الحكومية وغير الحكومية وتسأل هذا المكتئب .

هل فقدت عزيزاً ؟ هل خسرت مالا ؟ هل عقك قريب ؟ هل جفاك حبيب ؟ هل أصبت بمرض ؟ ... تجد الإجابة عن هذه الأسئلة جميعاً بالنفي القاطع ، فتعجب لماذا صار كذلك ، وهو محظوظ بالصحة ، مكفول أداة الطعام والشراب مالك الملبس والمسكن ، ممتع بالأولاد والزوجة والأصدقاء ! لم يكون مصدر الهناء أداة الشقاء ؟! ولماذا ينقلب الصباح المشرق ليلا متكاثف الظلمات ؟! [١]

ومن هنا نستطيع القول بأن الإنسان المكتئب غير سعيد بل هو في أعماق نفسه ينشد السعادة فيا ترى أين تكمن سعادة الإنسان ؟

للأسف الشديد أن كثيراً من الناس طلبوها في غير موضعها ثم عادوا كما يعود طالب اللؤلؤ في الصحراء صفر اليدين .

---

(١) مجلة التصوف الإسلامي ص ٤٠ ، ٤١ العدد (١٢) السنة (٢٠) ذي الحجة ١٤١٨ هـ - إبريل ١٩٨٩م .

سعادة الإنسان

أولاً : الماديات :

ظـن قـوم أن السعادة تكمن في النعيم المادي ، وفي رخاء العيش ووفرة المال ، ورفاهية الحياة ، غير أن البلاد التي ارتفع فيهـا مستوى المعيشة ، وتيسرت فيها مطالب الحياة المادية من مـأكل ومشـرب ومسكن ومركب ... لا تزال تشكو من تعاسة الحياة ، وتحس بالضيق والانقباض .

لقـد نشرت مجلة " روز اليوسف" تحقيقا صحفيا في مقالتين جعـلت له عـنوانا " أهل الجنة ليسوا سعداء " وأهل الجنة الذين تعـنيهم المجـلة هـم سـكان السويد الذين يعيشون في مستوى اقتصادي يشبه الأحلام .

ولا يكاد يوجد في الحياة عندهم خوف من فقر أو شيخوخة أو بطالة أو أي كارثة من كوارث الحياة ، ذلك أن الدولة تضمن لكل فـرد نصـيبه فـي كل شيء ، ومن هنا فلا مجال للشكوى أو الحاجة .

كل مواطن سويدي يستحق معاشاً ، وإعانة مرض ، ومعاش عـدم صـلاحية ، وإعانة غلاء معيشة ، وإعانة للسكن ، وإعانة للعمي ، تصرف نقداً ، والعلاج المجاني مكفول في المستشفيات .

" تدفع إعانة أمومة لكل النساء ، تشمل هذه الإعانة مصاريف الولادة والرعاية الطبية في المستشفي ، وإعانة إضافية لكل مولود "

" شروط الإعانات في حالة البطالة هي أسمى شروط معروفة دوليا "

" التأمين ضد إصابات العمل إجباري "

" التعليم في جميع مراحله بالمجان مع تقديم إعانات ملابس وإعانات معيشة لغير القادرين ... " (١)

ومع هذه الضمانات التي لم تدع ثغرة إلا سدتها فقد تبين أن الناس هناك يحيون حياة مضطربة قلقه ، كلها ضجر وتوتر ، وسخط وشكوى ويأس ، وكانت النتيجة أن يهرب الناس من هذه الحياة الشقية النكدة إلي الانتحار ، والذي يلجأ إليه الآلاف من الناس .

والسر وراء هذا الشقاء يرجع في الحقيقة إلي أمر واحد ــ كما ذكره كاتب التحقيق ــ إلي الإيمان ، أي إيمان ؟

وليست السويد وحدها ولكن أمريكا أغني بلاد العالم ، لم تحقق السعادة لأبنائها ــ رغم ناطحات السحاب ، ومراكب الفضاء ، وتدفق الذهب من فوقهم ومن تحت أرجلهم .

---

(١) نقلا عن كتاب الإيمان والحياة ص ٧٧ ، ٧٨ د. يوسف القرضاوى مكتبة وهبه ــ مصر ط ٩ ١٤١٠ ــ ١٩٩٠م .

وهذا واحد من كتابهم يقول : " إن الحياة في نيويورك غطاء جميل لحالة من التعاسة والشقاء "

وقــد لاحظ هذه التعاسة والشقاء من سافر إلي هذه البلاد من أهل الشرق والغرب (١)

ومــن هنا نجد أن المال لا يحقق السعادة ، بل ربما يكون ــ أحياناً ــ وبالاً علي صاحبه في الدنيا والآخرة .

وكــم مــن إنسان يملك المليارات ، ولكنه خائف ، قلق ، إنه يخــاف عــلي هذا المال ، يخاف أن تأتي هزة سياسية ، أو يأتي لصوص يسرقون هذا المال ..

إنه يعيش في شقاء ، في خوف ، في قلق ، في هم دائم .

وقد روي لنا القرآن الكريم قصة قارون ، الذي بلغ حداً هائلاً من الغــني ، وخرج في زينته مغروراً بماله وكنوزه وظن أنه كسب المــال بعبقريــته ، وأن من حقه أن يشمخ ويترف ، وينظر إلي غيره شزراً " قال إنما أوتيته علي علم عندي أو لم يعلم أن الله قد أهلك من قبله من القرون من هو أشد منه قوة وأكثر جمعا " (٢)

وأمام هذه الزينة الفخمة التي خرج فيها قارون ، انقسم الناس إلي فريقين :

---

(١) المرجع السابق ص ٧٨ .

(٢) سورة القصص الآية ٧٨ وينظر : نحو تفسير موضوعي لسور القرآن ص ٣٠٤ للشيخ محمد الغزالي ط ٣ ١٤١٦ هــ ، ١٩٩٥م .

فريق استهوته هذه الزينة ، وتمنى أن يكون له مثل قارون ، وقد عبر القرآن عن هذا الفريق بقوله " **قال الذين يريدون الحياة الدنيا ياليت لنا مثل ما أوتي قارون إنه لذو حظ عظيم** "[١]

أما الفريق الثاني المتمثل في أصحاب الإيمان القوى ، والعلم النافع ، فقد قابلوا أصحاب هذا القول بالزجر والتعنيف وقد حكى القرآن ذلك عنهم فقال : " **وقال الذين أوتوا العلم ويلكم ثواب الله خير لمن آمن وعمل صالحا ولا يلقاها إلا الصابرين**" [٢]

ومن هنا نجد أن فتنة المال قاسية ، وهو في حد ذاته لا يحقق السعادة للإنسان ، إذا كان الإنسان يبغي السعادة في جمعه ، ولا هو العنصر الأول في تحقيق هذه السعادة .

ومما تجدر الإشارة إليه هنا : أن كثرة المال عند إنسان لا يعطي لصاحبه أدني امتياز ، كما أن فقدان المال أو قلته لا ينقص شيئاً من حقوقه الإنسانية والاجتماعية ، فليس للأغنياء — باعتبارهم فقط — أي امتياز أو حق زائد علي غيرهم ، ولا ينقص الفقر صاحبه حقا من حقوقه .

فقد قال رسول الله — ﷺ — في حجة الوداع : أيها الناس : إن ربكم واحد ، وإن أباكم واحد ، كلكم لآدم وآدم من تراب ، ألا لا فضل لعربي علي أعجمي ، ولا لأعجمي علي عربي ، ولا

(١) سورة القصص الآية ٧٩

(٢) سورة القصص الآية ٨٠

لأبيض علي اسود ، ولا لأسود علي أبيض إلا بالتقوى ... ألا هل بلغت ، اللهم فاشهد " فلم يجعل لمال ، ولا لأي كسب مادي أدني امتياز " (١)

ثانياً :الشهرة والتطلع إلي الصدارة :

كـــثير من الناس يسعى إلي الشهرة وحب التطلع والصدارة ويبذلون في الحصول علي ذلك كل غال وثمين .

والتطلع إلي الصدارة ، وطلب الريادة في ميزان الإسلام شـــيء مذموم ، ومنهي عنه ، يقول ﷺ لعبد الرحمن بن سمرة ــ رضـــي الله عـــنه : " يا عبد الرحمن لا تسأل الإمارة ، فإنك إن أعطيـــتها عـــن مسألة وكلت إليها ، وإن أعطيتها عن غير مسالة أعنت عليها " (٢)

ويقول المقدام بن معد يكرب : إن رسول الله ــ ﷺ ــ ضرب عـــلي منكبه ثم قال له : أفلحت إن مت ولم تكن أميراً ، ولا كاتبا ولا عريفاً " (٣)

ويقـــول صـــلوات الله وسلامه عليه : " ويل للأمراء ، ويل للعرفاء ، ويل للأمناء ، ليتمنين أقوامٌ يوم القيامة أن ذوائبهم كانت معـــلقة بالثريا يتذبذبون بين السماء والأرض ، ولم يكونوا عملاء علي شيء " (٤)

---

(١) النظام المالي في الإسلام ص ٨١ د. محمد يوسف عيد ــ ط دار الهدي ١٤٠٨هـ ــ ١٩٨٨م .
(٢) البخاري ومسلم (٣) أبو داود وأحمد (٤) مسند الإمام أحمد

وإذا كان طلب الريادة والصدارة مذموماً في الإسلام ، **فلماذا** سألها نبي الله يوسف ــ عليه السلام ــ الذي حكي القرآن **الكريم** عنه قوله " **اجعلني علي خزائن الأرض إني حفيظ عليم** " (١)

وأيضا لماذا يطلبها المسلم في دعائه ، إذ يقول الحق ــ **تعالي** ــ فـــي صفات عباد الرحمن : " **والذين يقولون ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرة أعين واجعلنا للمتقين إماما** " (٢)

والحقيقة أنه لا تعارض : فنبي الله يوسف ــ عليه السلام ــ ســـأل الله ــ تعالي ــ الإمارة ، لأنه رأي خلو البلاد ــ في **ذلك** الوقت ــ من قائم بالحق ، وداع إليه ، ومدافع عنه ، ووجد نفسه أهـــلاً لذلـــك ، ولكنه غير معروف للناس فكان لابد من **السؤال** والـــتزكية للنفس ، وذلك من باب " **ولولا دفع الله الناس بعضهم ببعض لفسدت الأرض** " (٣)

أمـــا ســـؤال المســـلم الإمامة فهو سؤال لله ، وليس للبشر ، والمنهي عنه في الأحاديث الواردة إنما هو سؤال البشر ، **وهناك** فرق بين أن يطلب المسلم من ربه وبين أن يسأل الناس .

---

(١) سورة يوسف الآية ٥٥

(٢) سورة الفرقان الآية ٧٤ .

(٣) سورة البقرة الآية ٢٥١

ومن هنا ندرك قول رسول الله ـ ﷺ ـ لعبد الرحمن بن سمرة : يا عبد الرحمن : لا تسأل الإمارة ، فإنك إن أعطيتها عن مسألة وكلت إليها ، وإن أعطيتها من غير مسألة أعنت عليها " (١)

إن التطلع إلي الشهرة والصدارة لا يحقق السعادة للإنسان بل قد يكون مصدر وبال ونقمة عليه في حياته . وصدق رسول الله ـ ﷺ ـ : " إنكـم تحرصـون علي الإمارة وستكون ندامة يوم القيامة ، فنعم المرضعه ، وبئست الفاطمة " (٢)

ثالثاً : العلم التجريبي :

الـتجريب ـ بـلا شـك ـ هو الطابع الذي يتسم به العصر الحديث ، ومنذ " فرنسيس بيكون " بدأ العلم يأخذ طابعا آخر غير البحث النظري ، فاتجه إلي التجربة العملية ، ووصل في الهندسة والكيميـاء والطبيعة إلي ما يشبه المعجزات ، وكانت القمة التي وصـل إليهـا هي تحطيم الذرة ، واستخلاص طاقتها ، ومحاولة استغلالها في التخريب والتعمير .

وقد أدي العلم التجريبي للإنسانية خدمات هائلة ، وقفز بها في فـترة قصيرة إلي مجالات لم تكن تبلغها في الماضي إلا في آماد متطاولة ، ولا يستطيع أحد أن يجحد المخترعات الحديثة الجبارة

---

(١) البخاري ومسلم

(٢) رواه البخاري من حديث أبي هريرة

التي أنتجها العلم ، ذلك أنه وفر وقت الإنسان وجهده ، وضاعف الطاقات البشرية علي الإنتاج .

ولكن الناس لم يقنعوا بالحدود المعقولة للعلم التجريبي ، وراحوا يجربون في كل شيء ، ولو كان لا يقبل التجريب ، فالميدان الطبيعي لهذا العلم هو المادة ، لأنها تخضع خضوعاً كاملاً لكل ما يجري عليها من تجارب ، وهي تستجيب دائما بصورة واحدة للمؤثر الواحد ، ولا تتغير استجابتها مادامت الظروف المحيطة بها لم تتغير ، لأنها لا تحس ولا تفكر ، وليس لها إرادة في الاستجابة التي تصدر عنها ، وإنما تخضع للقوانين الطبيعية والكيماوية التي تحكمها .

وشهوة التجريب ــ كما أسلفنا ــ لم تقف بالتجريبين عند المادة ، والتي هي ميدانهم الأصل ، وإنما راحوا يجربون في كل شيء وفي كل ميدان ، حتى عن لهم في مباديء هذا العصر أن يجعلوا النفس مادة للتجريب ، يخضعونها لتجارب المعمل ، ويستنتجون من هذه التجارب قوانين يحكمون بها النشاط النفسي ، ويفسّرون بمقتضاها الإنسان والإنسانية ، وبهر الناس ، وصفقوا معجبين ، وقالوا هذا هو العلم ، الذي يقهر الأسرار ، ويخضع حتى المعنويات لتجارب المعمل ، ليصل فيها إلي حقائق ثابتة [١]

---

(١) الإنسان بين المادية والإسلام ص ٤٧ وما بعدها ــ محمد قطب ط ١١ ــ دار الشروق ــ ١٤١٣ هـ ــ ١٩٩٣م

الحقيقـــة أن العـــلم التجريبي أفاد البشرية في شتي الميادين ، وبصفة خاصة في ميدان التعليم ، ولو لم يكن لهذا العلم غير تلك الأهداف التطبيقية في التعليم ، لكان ذلك سنداً كافياً يبرر وجوده ، ويبيح المضي فيه إلي أقصي الغايات .

لكـــن هل العلم المادي التجريبي ـــ الذي قرب للإنسان البعيد ووفـــر له الجهـــد ، وذلل له الصعاب ـــ هل يستطيع أن يوفر له السعادة ؟

يقـــول الدكتور محمد حسين هيكل " إن العلم قد كشف لنا عن كـــثير مما في الحياة ، وأتاح لنا الاستمتاع بنعيمها إلي حد لم يكن يخطر بخيال أحد من قبل .

والحقيقة كذلك أن الظمأ للمعرفة بعض طبائع الإنسان ، فهو ما يكاد يقف علي شيء ويكتنه باطنه حتى تدفعه الطلعة لكي يتقلب فـــي هـــذه الـــبواطن أو يبحث عن جديد لما يخضع لعلمه ، لكن الحقيقـــة كذلك : أن المعرفة لا تبقي سبباً للسعادة ، بل إنها كثيرا مـــا تكون داعية قلق النفس ، واضطراب الخاطر ، والسعادة هذا الحـــلم الجميـــل الطائر أمام أعيننا بأجنحة من نور ، هذا الأثير المحس نتنسم في الجو ذراته ، ونريد أن نستنشقها ملء صدورنا فلا نجد منها أبداً ما يكفينا .

الســـعادة هـــي ما يجرى بنو الإنسان وراءه من عهد آدم إلي اليـــوم ، يجرون وما يكاد أحدهم يحسب نفسه أدركها حتى يجذبه

من خلفه شيطان الشقاء فيصده عنها . هذه السعادة ليست في العلم ، لأن العـلم شهوة ، وليس من وراء الشهوة سعادة ، وكثيراً ما أكب علماء علي العلم فأفنوا فيه حياتهم حتى إذا كانوا عند خاتمة المطـاف مـنها لذعـتهم الحسرة أن زادوا أنفسهم بعلمهم هما ، فأوصـوا أن ينشأ أبناؤهم في الإيمان وأن يرسلوا في الحياة علي سجيتهم ، وألا يطلبوا إلي العلم حل طلاسم الغيب [١]

وهذا هو طبيب النفس الأمريكي الشهير ، يؤكد أن العلم وحده لا يسـتطيع أن يحقق للإنسان أسباب السعادة الحقه فيقول : " .. والواقع أنه يوجد الآن في كل ميدان من ميادين العلم من الظواهر ما يؤجج شعلة ذلك الضلال ، وأعني به تعظيم شأن الفكر ، ومع ذلـك فإن علماء النفس هم الذين توصلوا إلي أن الاعتماد المطلق علي التفكير فحسب ، كفيل بهدم سعادة الإنسان ، وإن لم يقوض دعائم نجاحه .

ثـم إن إماطـة اللثام عن هذا الاكتشاف لم تتم إلا عن طريق تجـارب هـؤلاء العـلماء مع الناس ، واختباراتهم العلمية التي أجـروها عـلي الآلاف ، وبقي أن أقول : إنّ الوصول إلي هذه المكتشـفات قـد تـم بالنسـبة لعلاقـتها بطرق التعليم والدين ، والشخصية وفلسفة الحياة عموما .

---

(١) نقلا عن كتاب الإيمان بالحياة ص ٨٢ .

فلن نهتدي إلي حل لمشكلات الحياة العويصة ، ولن ننهل من مورد السعادة عن طريق تقدم المعلومات والمعرفة العلمية وحدها ، فارتقـــاء العلم معناه ازدياد الارتباك واضطراد التخبط ، وما لم يـــتم توحيـــد هـــذه العـــلوم كلها تحت رايه حقائق الحياة اليومية الواضـــحة وإخضاعها ، فلن تؤدي هذه العلوم إلي تحرير العقول الـــتي ابتدعتها وابتكرتها ، بل ستقود حتما إلي انهيار هذه العقول وتعفـــنها ، كما أن هذا التوحيد لابد أن يأتي عن طريق آخر غير طريق العلم ، وأعني به طريق الإيمان [1]

رابعاً : الذرية :

الذريـــة هبة من الله ــ تعالي ــ للإنسان " **لله ملك السموات والأرض يخـــلق ما يشاء يهب لمن يشاء إناثا ويهب لمن يشاء الذكـــور . أو يزوجهم ذكرانا وإناثا ويجعل من يشاء عقيماً إنه عليم قدير** " [2]

وقـــد وهب الله لخليله إبراهيم بعد الكبر ابنه إسماعيل " **رب هـــب لـــي مـــن الصالحين . فبشرناه بغلام حليم** " [3] وقد طلب زكـــريا مـــن الله الذرية " **رب هب لي من لدنك ذرية طيبة إنك سميع الدعاء** " [4] وتأتي الذرية فتكون قرة عين للأبوين " **ربنا**

---

(١) نقلا عن المرجع السابق ص ٨٢ ، ٨٣

(٢) سورة الشورى الآية ٥٠

(٣) سورة الصافات الآية ١٠٧ .

(٤) سورة آل عمران الآية ٣٨

هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرة أعين "[1]

وإذا كـــان الأولاد ، بنين أو بنات زهرة الحياة ، وزينة الدنيا فهل هم الذين يحققون السعادة للإنسان ؟

الأولاد ــ بــنين وبنات ــ نعمة من الله تستوجب الشكر للمنعم ، لكــنهم لا يحققــون الســعادة المنشودة للإنسان ، بل إنهم أحيانا يكونـــون سبباً من أسباب الشقاء والتعاسة وكم رأينا أولاداً جروا علي آباءهم الويل ، وجزوهم بالعقوق والكفران ، وأودعوهم في دار المسنين .

بل كم من آباء لاقوا حتفهم علي يد أولادهم ، وذلك طمعاً في ثرواتهم ، أو لوقوفهم في تحقيق نزواتهم وشهواتهم ؟

وهذا والد يقول لولده في اسي وأسف :

غدوتك مولوداً وعدتك يافعاً ... تعل بما أسدى إليك وتنهـــل
إذا ليلة نامتك بالشجو لم أبت ... لبلواك إلا ساهرا اتملمـــــل
فلما بلغت السن والغاية التي ... إليها مدى ما كنت فيك أؤمل
جعلت جزائي غلظة وفظاظة ... كأنك أنت المنعم المتفضـــل

والصـــحف تطالعنا كل يوم بصور غريبة وعجيبة عن عقوق الأبناء لآباءهم وأمهاتهم ، وهذا ما جعل الآباء يضربون كفا علي كـــف ، ويشدون شعورهم حنقاً من جحود أبناءهم ، الذين تحملوا

---

(١) سورة الفرقان الآية ٧٤ .

المــتاعب مــن أجلهم ، ووفروا لهم العيشة الرغدة ، وبذلوا من أجلهم كل غال وثمين .

ثم إننا لو سلمنا بأن الذرية هي التي تحقق السعادة للإنسان ، فمــا حيــلة أولئك الذين حرموا من الأولاد ؟ أحكم عليهم بالشقاء والتعاسة الدائمة ؟ !! [١]

أين هي سعادة الإنسان ؟

إذا كانت السعادة لا تتحقق في كثرة المال ، أو في التطلع إلي الصــدارة ، أو فــي العلم المادي ، أو في الأولاد ، فلابد لها من مكان آخر ، قد لا يدركه كثير من الناس .

إن السعادة تنبع من داخل الإنسان ، إنها شيء معنوي لا يري بــالعين ، إن هذا الشيء لا يقاس بالكم ، ولا تحتويه الخزائن ولا يشتري من أي مكان .

السعادة طمأنينة في القلب ، وانشراح في الصدر ، وراحة في الضمير ، وصفاء في النفس .

يحكــي أن زوجــا غاضــب زوجته وهددها قائلا : لاشقينك فقالت الزوجة في هدّوء : لا تستطيع أن تشقيني ، كما لا تملك أن تسعدني .

فقال الزوج في حنق : وكيف لا أستطيع ؟

---

(١) الإيمان والحياة ص ٨١ .

فقالت الزوجة في ثقة : لو كانت السعادة في راتب لقطعته عني ، أو زينة من الحلي والحلل لحرمتني منها ، ولكنها في شيء لا تملكه أنت ولا الناس أجمعون .

فقال الزوج في دهشة : وما هو ؟ !!

فقالت الزوجة في يقين : إني أجد سعادتي في إيماني ، وإيماني في قلبي ، وقلبي لا سلطان لأحد عليه إلا ربي .

تلك هي السعادة التي لا تملكها دوله ، ولا يملكها أحد من البشر ولا يملك الناس انتزاعها ممن أوتيها .

السعادة التي شعر بنشوتها أحد المؤمنين فقال : إننا نعيش في سعادة لو علم بها الملوك لجالدونا عليها بالسيوف .

لقد كتب أحد الأطباء المشهورين في أمريكا مقالة قال فيها :

" وضعت مرة وأنا شاب جدولا لطيبات الحياة المعترف بها ، فكتبت هذا البيان بالرغائب الدنيوية : الصحة ، والموهبة ، والقوة ، والثراء ، والشهرة ، ثم تقدمت بها في زهو إلي شيخ حكيم

فقال صديقي الشيخ : جدول بديع ، وهو موضوع علي ترتيب لا بأس به ، ولكنك أغفلت العنصّر المهم الذي يعود جدولك بدونه عبثا لا يطاق .

وضرب بالقلم علي الجدول كله ، وكتب كلمتين : " سكينة النفس " وقال : هذه هي الهبة التي يذخرها الله لأصفيائه وإنه

ليعطي الكثيرين الذكاء والصحة ، والمال مبتذل ، وليست الشهرة بنادرة ، أما سكينة القلب ، فإنه يمنحها بقدر .

وقـال علي سبيل الإيضاح : ليس هذا برأي خاص لي ، فما أنا إلا ناقل من المزامير ، ومن أوبليوس ، ومن لا دنس ، هؤلاء الحكماء يقولون : خل يارب نعم الحياة الدنيا تحت أقدام الحمقى ، وأعطـنا قلباً غير مضطرب ، وقد وجدت يومئذ أن من الصعب أن اتقـبل هـذا ، ولكـن بعد نصف قرن من التجربة الخاصة ، والملاحظـة الدقيقة ، أصبحت أدرك أن سكينة النفس هي الغاية المثلي للحياة الرشيدة ، وأنا أعرف الآن أن جملة المزايا الأخرى ليس من الضروري أن تفيد المرء السكينة وقد رأيت هذه السكينة تزهو بغير عون من المال ، بل بغير مدد من الصحة .

وفي طاقة السكينة أن تحول الكوخ إلي قصر رحب ، أما الحرمان منها فإنه يحيل قصر الملك قفصاً وسجناً . أ . هـ [١]

وقد علق الدكتور يوسف القرضاوي علي هذه القصة قائلا : هـذا كـلام رجـل يعيش في أمريكا ، بلد الرفاهية والغني ، بلد الذهـب والعلم ، بلد الحرية والانطلاق ، قاله الرجل بعد ممارسة وتجربة وخبرة بالحياة ، فلم يجد في الحياة نعمة أغلي ولا افضل ولا أيمن من سكينة النفس ، وطمأنينة القلب ، وهو كلام حكيم ،

---

(١) نقلا عن كتاب الإيمان والحياة ص ٨٦

نســجله وننتفع به ، والحكمة ضالة المؤمن أني وجدها فهو أحق بها "[١]

ومــن هنا نري أن الينبوع الأول للسعادة هو سكينة النفس ، وليس هناك مصدر لهذه السكينة إلا : الإيمان بالله واليوم الآخر ، الإيمان الصادق العميق ، الذي لا يكدره شك ، ولا تساوره ريبة ، ولقــد تــبين أن أكثر الناس قلقا واضطرابا ، وشعوراً بالتفاهة والضــياع هم المحرومون من هذه النعمة ، نعمة الإيمان ، وبرد اليقين .

إنهــم فــي حيــاة لا طعم لها ولا مذاق ، وإن حفلت بأطيب المطعومــات والمــرفهات ، لأنهــم لا يدركون لها معني ، ولا يعرفون لها هدفاً ولا يفقهون لها سراً ، فمن أين تأتيهم السكينة ؟ وكيف تنشرح صدورهم ؟

إن ســكينة النفس ثمرة من ثمرات الإيمان بالله ، إنها شجرة التوحيد الطيبة ، التي تؤتي أكلها كل حين بإذن ربها .

إنها نفحة ينزلها الله ــ تعالي ــ علي قلوب المؤمنين من أهل الأرض ، وذلــك ليثبتوا إذا اضطرب الناس ، ويرضوا إذا سخط الــناس ، ويصــدقوا إذا شك الناس ، ويحلموا إذا طاش الناس ، ويصــبروا إذا جزع الناس ، إنها روح من الله ، ونور يسكن إليه

---

(١) المرجع السابق ص ٨٧

الخـــائف ، ويطمئن عنده القلق ، ويتسلي به الحزين ، ويقوى به الضعيف ، ويهتدي به الحيران [(١)]

يقول الإمام ابن القيم رحمه الله :

" في القلب شعث لا يلمه إلا الإقبال علي الله "

وفيه وحشة لا يزيلها إلا الإنس بالله .

وفيه حزن لا يسكنه إلا الاجتماع عليه ، والفرار إليه .

وفيـــه نيران حسرات لا يطفئها إلا الرضا بأمره ونهيه ، وقضائه ومعانقة الصبر علي ذلك إلي وقت لقائه .

وفيـــه فاقـــة لا يســـدها إلا محبته ، والإنابة إليه ، ودوام ذكره ، وصـــدق الإخلاص له ، ولو اعطي الدنيا وما فيها لم تسد الفاقة ابداً "[(٢)]

نعـــم : إن ميزان السعادة الحقيقية في معرفة الله ـــ سبحانه ـــ والأنـــس بـــه ، والإقبال عليه ، ومن لم يرتو من هذه المعرفة فإنه يعاني من الوحشة والحزن والحسرة ولو كانت الدنيا كلها في يده .

---

(١) نفسه ص ٨٧ وما بعدها .

(٢) مدارج السالكين لابن القيم ص ١٧٢

المبحث الثالث

اليأس والاكتئاب

اليـــأس : انقطاع الأمل والرجاء والسلبية والاستسلام في مواجهة ضغوط الحياة .

والاكتـــئاب عـــبارة عن سيطرة مشاعر الحزن والغم تثيرها مواقف مؤلمة كخيبة الأمل ، أو فقدان شيء مهم ، أو وفاة إنسان عزيز ، أو الفشل في علاقة ...

ويـــبدو علي اليأس أو المكتئب الخمول ، ونقص في النشاط والحيوية ، وأحيانا لا يتكلم كأنه أبكم ، ولا يجيب كأنه أصم ، ولا يـــبذل جهـــداً في عمل شيء من الأشياء ، وقد يصرخ أحيانا بلا ســـبب واضـــح ، أو يعتدي علي الآخرين ، أو يلطم وجهه ، أو يـــؤذي نفســـه ، أو ينعزل أو يتقوقع علي نفسه ، ويقطع الصلة بغيره ، ويعيش في عالم الوهم والخيال قال تعالي : " **وإذا أنعمنا علي الإنسان أعرض ونأي بجانبه وإذا مسه الشركان يئوساً** "[١]

"لا يسأم الإنسان من دعاء الخير وإن مسه الشر فيؤوس قنوط"[٢]

" **قال من يقنط من رحمة ربه إلا الضالون** " [٣]

---

(١) ســـورة الإسراء الآية ٨٣ ، راجع : كتاب الطب في الإسلام د. عبد الحميد محمد عبد العزيز ١٥٣/١ وما بعدها ــ كتاب اليوم الطبي ط ١٩٨٩

(٢) يراجع كتاب : الاكتئاب اضطراب العصر الحديث د. عبد الستار إبراهيم .

(٣) سورة فصلت الآية ٢٩

كم من شباب اندفعوا إلي الانتحار .. يأسا من الحياة ؟
كم من الملايين اندفعت إلي الانهيار .. يأساً من أحوالها ؟
كم من الناس أعطوا ظهورهم لله .. يأسا من رحمته ؟
تري ما هو اليأس الذي يدفع الناس إلي الهاوية ؟

هـــو أن يستقر في أذهان بعض الناس أن الله سوف لا يفعل بهـــم خيـــراً وأنهم سيمكثون فيما هم فيه من عذاب وشقاء حتى الموت .

وهـــذه النظرة السوداء القاتمة التي تتمكن من كثير من الناس تدفعهم إلي الانهيار والتحطم .

إن اليـــأس ظـــلام يصيب القلب فيحجبه عن نور الله ، ومتي أظـــلم قـــلب الإنسان عمي فلا يبصر شيئا ، ومن هذا فإنه يسهل علي الشيطان أن يعبث به ، ويدفعه إلي الهلاك .

ولا عجـــب أن نجد هذا المرض موجود بوفرة وغزارة بين الجاحدين بالله أو ضعاف الإيمان به ، لأنهم قطعوا صلتهم بالكون ورب الكـــون ، فـــلا غرو أن نجد الكافرين أيأس الناس كما نجد اليائســـين أكفر اليأس ، ومن هنا نجد الارتباط الوّثيق بين اليأس والكفـــر ، فكلاهمـــا سبب للآخر وثمرة له ، فاليأس يلد الكفر ، والكفر يلد اليأس وإنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون"[١]

---

(١) الإيمان والحياة ص ١٥٨ .

علاج اليأس والاكتئاب :

إن الإيمان بالله ـــ تعالي ـــ يغلق كل أبواب اليأس والاكتئاب وإذا كـــان اليـــائس أو المكتئب يتوقع الأسود دائماً ، فإن المؤمن يتطلع دائما إلي لطف الله ورحمته .

إن المكتـــئب إذا أصـــيب بمصيبة اسودت الدنيا في وجهه ، وضاق ذراعاً بكل شيء ، واعترض علي قضاء الله ، أما المؤمن فهـــو راض بقضـــاء الله ، وهو يعلم أن الابتلاء ليس دليلاً علي غضبه ، وأن الانعام ليس دليلا علي رضاه مصداقاً لقوله تعالي : " **فأما الإنسان إذا ما ابتلاه ربه فأكرمه ونعمه فيقول ربي أكرمه . وأما إذا ما ابتلاه فقدر عليه رزقه فيقول ربي أهانن كلا** "(١)

إن المكتئب يعامل الناس بحذر وتوجس ، لأنه لا يثق في أحد نظراً لما يعانيه من شكوك ووساوس .

أمـــا المؤمـــن فإن علاقته بالناس لا تفتر ، ورباط المحبة ، والمودة لا ينقطع .

المؤمـــن في أمان وسلام ، أما المكتئب واليأس ، فإنه منشغل بأمراضـــه التي تكون في أغلب الأحوال وهمية : إنه يخاف من الموت ، في حين أن المؤمن يعمل لما بعد الموت .

المكتئب لديه شعور دائم بالذنب والإثم وتأنيب الضمير .

---

(١) سورة الفجر الآية ١٥ ـــ ١٧

ومــــن هنا : فإنه يعكف علي ذلك حتى يكاد الحزن أن يقتله ، أمـــا المؤمـــن فإنه يعلم أن الله يغفر الذنوب جميعا ، فلا يعرف القنوط واليأس .

" قــل يا عبادي الذين أسرفوا علي أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعاً إنه هو الغفور الرحيم " (١)

" وهو الذي يقبل التوبة عن عباده ويعفوا عن السيئات "(٢)

" إنه الله لا يغفر أن يشرك به ويغفر ما دون ذلك لمن يشاء"(٣)

" وإني لغفار لمن تاب وآمن وعمل صالحاً ثم اهتدي " (٤)

ونســـتطيع أن نوجز أهم الأمور التي تعالج اليأس والاكتئاب فيما يلي :

أولاً : الصبر :

الصبر ضرورة دنيوية كما هو ضرورة دينية ، ففي الدنيا لا تـــتحقق الآمـــال ، ولا تـــنجح المقاصد ، ولا يؤتي عمل أكله إلا بالصبر .

ولولا صبر الزارع علي بذره ما حصد ، ولولا صبر الطالب عـــلي درسه ما تخرج ، ولولا صبر المقاتل في ساحة الوغي ما

---

(١) سورة الزمر الآية ٥٣ (٢) سورة الشورى الآية ٢٥

(٣) سورة النساء الآية ٤٨

(٤) سورة طه الآية ٨٢ ، راجع : تذليل الصعاب لعلاج الحزن والاكتئاب ص ٤٦ وما بعدها ــ حسن زكريا فلفل ط ١ ــ دار الإيمان بدون تاريخ .

انتصر .. وهكذا كل الناجحين في الدنيا إنما حققوا آمالهم بالصبر ، استمرأ واالمر ، واستعذبوا العذاب ، واستهانوا بالصعاب ، وحفروا الصخور بالأظافر ، ولم يبالوا بالأحجار تقف في طريقهم ، والطعنات تغرس في ظهورهم ، بل مضوا في طريقهم ، متذرعين بالعزيمة ، مسلحين بالصبر ، قد يتعثرون ثم لا يلبثوا أن ينهضوا ، وقد يخطئون ثم يوشكون أن يصيبوا ، وقد يجرحون ثم لا يلبث جرحهم أن يندمل ، وقد يفشلون مرة ومرة فلا يلقون السلاح ، ولا يستسلمون لليأس ، ولا يفقدون الأمل ، أو علي حد قول الشاعر :

لا تيأسن ، وإن طالت مطالبة

إذا استعنت بصبر أن ترى فرحا

أخلق بذي الصبر أن يحظي بحاجته

ومد من قرع للأبواب أن يلجأ

إن الرفعة في الدنيا كالفوز في الآخرة ، لا تنال إلا بركوب متن المشقات ، وتجرع غصص الآلام ، والصبر عن كثير مما يكره ، وبدون هذا لا يتم عمل ، ولا يتحقق أمل .

وفي شعر الحكم :

لا تحسبن المجد تمراً أنت آكله

لن تبلغ المجد حتى تلعن الصبرا[١]

---

(١) الصبر في القرآن ص١٢،١٣ د.يوسف القرضاوي ط٣ مكتبة وهبة ــ القاهرة ١٤١٠هــ ١٩٨٩م

ومما يعين الإنسان علي الصبر : اليقين بأن نصر الله قريب ، وأن فـــرجه آت لا ريـــب فيه ، وأن بعد الضيق سعة ، وأن بعد العســـر يسراً ، وأن ما وعد به المبتلين من العوض والاخلاف ، لابد أن يتحقق .

إن هذا **اليقين كفيل بأن** يبدد ظلمة القلق ، ويطرد شبح اليأس **والاكتئاب ، وجدير بأن يضيء** الصدر بالأمل في الظفر ، والثقة بالغد ، **والأمل هو الشحنة المحركة** ، والطاقة الدافعة **إلي الإمام** ، وهو الذي **يهزم اليأس والاكتئاب** .

إن الـــذي أعان يعقوب، علي الصبر ، هو **أمله في الله** ، **وثقته** بالمســـتقبل ولهـــذا قـــال " **فصبر جميل والله المستعان علي ما تصـــفون** "[1] وقـــال لنبيه " **يا بني اذهبوا فتحسسوا من يوسف وأخيــه ولا تيأســـوا من روح** الله **إنه لا ييأس من روح الله إلا القوم الكافرون** " [2]

ونجد أن القرآن الكريم يقرن الصبر بوعد الله الذي لا يتخلف لأن الله لا يخـــلف وعده ، فخلف الوعد لا يكون إلا من عاجز أو كاذب ، والله سبحانه هو القادر عَلي كل شيء والمهيمن علي هذا الكون ، وحاش لله أن يخلف وعده .

يقول الله تعالي : " **إن الله لا يخلف الميعاد** " [3]

---

(١) سورة يوسف الآية ٨٣ — (٢) سورة يوسف الآية ٨٧

(٣) سورة الزمر الآية ٢٠

" **فاصبر إن وعد الله حق واستغفر لذنبك** " (١)

" **فاصبر أن وعد الله حق ولا يستخفنك الذين لا يوقنون** "(٢)

ووعد الله للصابرين يتمثل في جملة أشياء :

١ ــ الوعد بالسعة بعد الضيق ، وبالعافية بعد الابتلاء وبالرخاء بعد الشدة ، وباليسر بعد العسر .

يقول الله تعالي " **سيجعل الله بعد عسر يسرا** " (٣)

" **فإن مع العسر يسراً . إن مع العسر يسرا** " (٤)

فلم يجعل اليسر بعد العسر أو عقبه بل جعله معه ، حتى كأنه متصل به ، لذا يقول بعض السلف " لو دخل العسر جحراً لتبعه اليسر "

وقد يكون اليسر ظاهراً ملموساً ، وقد يكون خفياً مكنونا ، وهو ما يسمي باللطف يقول تعالي :

إني ربي لطيف لما يشاء إنه هو العليم الحكيم " (٥)

٢ ــ الوعد بحسن العاقبة ، مهما ازدحم الطريق بالأشواك ، فالعبرة بالعواقب والخواتيم ، يحكي القرآن الكريم علي لسان سيدنا موسى ــ عليه السلام ــ ناصحاً قومه ، بعد أن هددهم

---

(١) سورة غافر الآية ٥٥
(٢) سورة الروم الآية ٦٠
(٣) سورة الطلاق الآية ٧
(٤) سورة الشرح آية ٥ ، ٦
(٥) سورة يوسف الآية ١٠٠

فرعون بالتقتيل والتعذيب والتنكير : " **استعينوا بالله واصبروا إن الأرض لله يورثها من يشاء من عباده والعاقبة للمتقين** " (١)

كما يخاطب الله ــ تعالي ــ نبيه ــ ﷺ ــ بعد أن قص عليه قصة نوح ــ عليه السلام ــ مع قومه وابنه وما انتهي إليه أمرهم ، ثم يعقب علي القصة بقوله :

" **تلك من أنباء الغيب نوحيه إليك ما كنت تعلمها أنت ولا قومك من قبل هذا فأصبر إن العاقبة للمتقين** " (٢)

نعم : قد تشتد المحن ، ويضيق علي الإنسان الخناق ، وتزيغ الأبصار ، وفي هذه اللحظات يكون نصر الله ــ تعالي ــ أقرب ما يكون علي سنة الله في الطبيعة ، حيث نري الرعود العاصفة ، والبروق الخاطفة ، بشير الغيث والرحمة ، ونري أحلك وأظلم سويعات الليل هي التي تسبق بزوغ الفجر .

والقرآن الكريم يوضح لنا هذه السنة الإلهية مع رسل الله ــ عليهم السلام ــ فيقول تعالي :

"**حتى إذا أستيأس الرسل وظنوا أنهم قد كذبوا جاءهم نصرنا** "(٣)

٣ ــ الوعد بحسن العوض عما فات ، والإخلاف عما فقد، فالله ــ سبحانه ــ لا يضيع أجر العاملين ، ولا مثوبة المحسنين ، وذلك يشمل الدنيا والآخرة ، ففي الدنيا يعوضهم ويخلف عليهم

---

(١) سورة الأعراف الآية ١٢٨ (٢) سورة هود الآية ٤٩

(٣) سورة يوسف الآية ١١٠

خيـــراً ممـــا حـــرموا ، ويمكن لهم بعد أن غلبوا ، وفي الآخرة يعطيهم الأجر بغير حساب ، يقول تعالي :

" والذيـــن هاجـــروا في الله من بعد ما ظلموا لنبوئنهم في الدنيا حســـنه ، ولأجـــر الآخرة أكبر لو كانوا يعلمون . الذين صبروا وعلي ربهم يتوكلون " (١)

وقد حدثنا القرآن الكريم عن نبي الله أيوب ـــ عليه السلام ـــ وكيف صبر علي ما أصابه ، ومع طول فترة المرض لم يتسرب اليأس إلي نفسه ، فانتهي به الصبر إلي أجمل العواقب ، وكشف الله عـــنه الضر ، ووهب له أهله ومثلهم معهم ، وذلك كله رحمة مـــن الله ، وفـــي نفس الوقت ذكرى وعبرة للناس وفي هذا دليل واضح علي أن الصبر لا يجتني من ورائه إلا أحلي الثمرات في الدنيا والآخرة .

وقد حكي القرآن الكريم علي لسان يوسف ـــ عليه السلام ـــ حين كشف لأخوته عن نفسه فقالوا متعجبين :

" أنك لأنت يوسف قال أنا يوسف وهذا أخي إنه من يتق ويصبر فإن الله لا يضيع أجر المحسنين " (٢)

ويعد الصبر من عناصر الرجولة الناضجة ، فإن أثقال الحياة لا يطيقهـــا المهازيل والمكتئبين ، والمرء إذا كان لديه متاع ثقيل

---

(١) سورة النمل الآية ٤١ ، ٤٢ .

(٢) سورة يوسف الآية ٥٤ ، انظر الصبر في القرآن ٨٨ ـــ ٩٠

يـــريد نقلـــه ، لا يستأجر له أطفالاً أو مرضي أو خوارين ، إنما ينتقي له ذوي الكواهل الصلبة ، والمناكب الشداد ، وكذلك الحياة لا يـــنهض برسالتها إلا الرجال ، لا الهاربين من الميدان ، الذين انطووا علي أنفسهم (١)

فيجب علي العبد أن يصبر لينقي نفسه من الشوائب ، وأن يثق بأن الله قبل أن يبتليه بشيء تلطف معه ، وإنه تعالي قد دفع عنه البلاء أكثر مما أصابه ، وعليه أن يحمده ويشكره علي ذلك (٢)

وعلي العبد أن يعلم أن الصابر قد فاز بمعية الله ـــ تعالي ـــ كمـــا قـــال جل شأنه : " **واصبروا إن الله مع الصابرين** " بل إن الصبر جعله الله سبباً من أسباب الرفعة ، وجعل الإمامة في الدين مـــنوطة بالصبر واليقين فقال تعالي : " **وجعلنا منهم أئمة يهدون بأمرنا لما صبروا وكانوا بآياتنا يوقنون** "(٣) وعلق سبحانه الفلاح بالصـــبر والـــتقوى فقـــال عـــز من قائل " **يآيها الذين اصبروا وصـــابروا ورابطـــوا واتقوا الله لعلكم تفلحون** " (٤) وأخبر عن محبته لأهله ، وفي ذلك أعظم ترغيب للراغبين فقال " **والله يحب الصابرين** "(٥)

---

(١) راجع : خلق المسلم للشيخ محمد الغزالي ص ١٥٧ وما بعدها ط ٧ ـــ دار الكتب الحديثة ١٣٨٤ هـــ ـــ ١٩٩٤م .

(٢) نحو علم نفس إسلامي ص ٣٦٧

(٣) سورة السجدة الآية ٢٤

(٤) سورة آل عمران الآية ٢٠٠

(٥) سورة آل عمران الآية ١٤٦

مـــن هـــنا نستطيع القول بأن الصبر من أنجع الوسائل لعلاج الـــنفس البشـــرية ، التي داهمها اليأس واستولي عليها الاكتئاب ، وهـــو أيضـــا مـــن أفضل الوسائل للتغلب علي مصاعب الحياة وشـــدائدها وتقلباتها ، وبدونه يصبح الإنسان هشا سريع الانكسار أمام أي حدث من الأحداث ، وصدق الله العظيم :

" **ولئن صبرتم لهو خير للصابرين** " (١)

" **وما يلقاها إلا الذين صبروا وما يلقاها إلا ذو حظ عظيم** "(٢)

ثانيا : الصلاة

مـــن الغني عن البيان مقام الصلاة في القرآن الكريم والسنة النـــبوية المطهرة ، فالله ـــ تعالي ـــ شرف الصلاة والمصلين بما لم تشرف به أي عبادة أخرى ، وحث علي الصلاة بشتى الوسائل وما ذلك إلا للأهمية القصوى لهذا الركن في الإسلام .

وأكد وجوبها ببيان جزاء المحافظة عليها والخشوع فيها فقال تعـــالي : " **قـــد أفـــلح المؤمنون . الذين هم في صلاتهـــــــم خاشعون** " (٣)

وقـــد جاء في الحديث الصحيح : عن عبد الله بن مسعود ـــ رضي الله عنه ـــ أنه سأل رسول الله ـــ ﷺ ـــ أي الأعمال أحب إلي الله ـــ تعالي .

---

(١) سورة النحل الآية ١٢٧ (٢) سورة فصلت الآية ٣٤

(٣) سورة المؤمنون الآية ١ ، ٢

قـال رسـول الله ـ ﷺ ـ : " **الصـلاة علي وقتها ،ثم بر الوالدين ، ثم الجهاد في سبيل الله** " (١)

والصـلاة أول ركائز الهداية وعلامة التقوى والإيمان بالغيب يقول سبحانه :

" **ألـم . ذلـك الكتاب لا ريب فيه هدى للمتقين . الذين يؤمنون بالغيب ويقيمون الصلاة ومما رزقناهم ينفقون** " (٢)

والصـلاة وصية الله ـ تعالي ـ للأنبياء ومناط مدحهم ، يقول تعالي مخاطبا موسى ـ عليه السلام .

" **إنني أنا الله لا إله إلا أنا فاعبدني وأقم الصلاة لذكري** " (٣)

ويمدح إسماعيل ـ عليه السلام ـ لأمره أهله بها : فيقول : **وأذكـر في الكتاب إسماعيل إنه كان صادق الوعد وكان رسولاً نبيا . وكان يأمر أهله بالصلاة والزكاة وكان عند ربه مرضيا** (٤)

والصـلاة الـتي تسـتغرق العقل والشعور والوجدان علاج روحي ، يسبغ علي المؤمن السكينة والطمأنينة .

ولقد كان الرسول ـ ﷺ ـ إذا حزبه أمر قام إلي الصلاة وكـان يقـول لبلال ـ مؤذن الرسول ـ ﷺ ـ " أرحنا بهـا يا بلال " (٥)

---

(١) البخاري ومسلم
(٢) سورة البقرة الآية ١ ، ٢
(٣) سورة طه الآية ١٠
(٤) سورة مريم الآية ٥٥
(٥) رواه أحمد وأبو داود

ولكـــي يـــنعم الإنســـان برضا الله ــ تعالي ــ لابد أن تكون صـــلاته خاشعة ، قال تعالي : " **قد أفلح المؤمنون الذين هم في صلاتهم خاشعون** " (١)

إن الصلاة الخاشعة تعطي للإنسان الطاقة الروحية ، والصلة بالله ، والإحساس بالأمان والطمأنينة ، وتزيل عنه القلق والخوف ، ذلك أنه في أثناء الصلاة وما بين أوقاتها في معية الله وعنايته ، وعندما يلجأ أصحاب المذاهب الأخرى إلي التأمل ورياضة اليوجا والجلســات الروحية إنما يبحثون عن هذه القوى الروحية ؛ التي تبعث في النفس الطمأنينة والسكون .

ولقد أثبت العلماء أن الصلاة وقاية وشفاء من أمراض كثيرة : نفســية وعضــوية ؛ بــل إن تأثيرها علي الأمراض العضوية أسرع ، إنها تحفظ ضغط الدم ، وتنظم ضربات القلب ..

يقــول الدكــتوره " الكيس كاريل " في كتابه : الإنسان ذلك المجهــول : " تصــحب بعــض أوجه النشاط الروحي تغيرات تشــريحية أو وظيفيــة فـــي الأنسجة والأعضاء علي السواء .. وتلاحــظ هذه الظاهر العضوية في أحوال مختلفة أشد الاختلاف مــن بيــنها حالة الصلاة ... وينبغي أن نفهم الصلاة لا علي أنها مجرد ترديد آلي لبعض الصيغ والعبارات ، بل أنها تسام صوفي

(١) سورة المؤمنون الآية ١ ، ٢ .

، يستغرق فيه الشعور في تأمل المبدأ الذاتي الذي يرقي به العالم .. وحتى يشفي ، ويشفي من يصلي من أجله ، لابد له من التجرد عــن الذات ، فتؤدي الصلاة إلي ظاهرة خارقة هي المعجزة أو الشفاء المعجز " (١)

واسم الصلاة يشير إلي أن فيها صلة بين الإنسان وربه ، ففي الصـــلاة يقف الإنسان في خشوع بين يدي خالقه ، المدبر للأمر فـــي السموات والأرض ، الذي بيده الحياة والموت ، المتحكم في كل ذرة من ذرات الوجود ، الذي يتم بأمره القضاء والقدر ..

إن وقـــوف الإنســـان في الصلاة وبهذا الخشوع يمده بطاقة روحية تبعث فيه الشعور بالصفاء الروحي ، والاطمئنان القلبي ، والأمن النفسي ، ولهذه الحالة من الاسترخاء والهدوء النفسي التي تحدثهـــا الصـــلاة أثرها العلاجي الهام في تخفيف حدة التوترات العصـــبية الـــتي تنشأ عن ضغوط الحياة اليومية ، وتساعد حالة الاســـترخاء والهدوء النفسي علي التخلص من القلق والاكتئاب ، أضـــف إلي ذلك أن مجرد الدعاء والابتهال إلي الله ــ تعالي ــ يؤدي إلي تخفيف حدة القلقَ ، ورفع الهم ، حيث يأمل المؤمن في اســـتجابة الله ــ تعالي ــ له ، وقضاء حاجاته وحل مشكلاته قال تعالي :

---

(١) نقلا عن كتاب القرآن دواء فيه وقاية وشفاء ص ٥٨ ، ٥٩ ــ عبد الرزاق نوفل ط مؤسسة أخبار اليوم .

" وإذا ســـألك عــبادي عني فإني قريب أجيب دعــوة الداع إذا دعان " (١)

" وقال ربكم أدعوني استجب لكم " (٢)

وهذا هو الطبيب توماس هايسلوب يقول :

" إن أهــم مقومـــات الـــنوم التي عرفتها في خلال سنين طويلة قضـــيتها في الخبرة والتجارب هو الصلاة ، وأنا ألقي هذا القول بوصـــفي طبيـــباً ، إن الصـــلاة أهم أداة عرفت حتى الآن لبث الطمأنينة في النفوس ، وبث الهدوء في الأعصاب "(٣)

فـــي الصـــلاة يفضي المؤمن إلي ربه ، ويشكو إليه أحزانه وهمومـــه ، ويطـــرق أبواب رحمته ، ويستنزل المدد من عنده ، ومـــن هنا : فإن المؤمن يشعر بالراحة والطمأنينة ، ذلك أنه يبدأ صلاته بالتكبير فيحس بأن الله ـــ تعالي ـــ أكبر من كل ما يروعه ومن يروعه في هذه الحياة ، وهو أكبر من كل همومه ومشاكله ، ويقرأ فاتحة الكتاب فيجد فيها ما يغذي شعوره بنعمة الله " **الحمد لله رب العـــالمين . الرحمن الرحيم** " ثم يغذي شعوره بعظمه الله وعدله " **مالك يوم الدين** " ثم هو يغذي شعوره أيضاً بالحاجة إلي عـــون الله ومـــدده " **إيـــاك نعبد وإياك نستعين** " وتغذيه للشعور

---

(١) سورة البقرة الآية ١٨٦

(٢) سورة غافر الآية ٦٠

(٣) راجع : القرآن وعلم النفس ص ٢٥٨ وما بعدها .

بالحاجـــة إلي هداية الله " **إهدنا الصراط المستقيم . صراط الذين أنعمـــت عـــليهم غير المغضوب عليهم ولا الضالين** " من هنا : نـــري أن الصلاة لها أثر نفسي كبير كفيل بأن يعين الإنسان علي مواجهـــة مشاكل الحياة ، ومطاردة اليأس والاكتئاب وصدق رب العزة جل وعلا :

" **يآيهـــا الذيـــن آمـــنوا اســـتعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين** " (١)

ولعـــل هذا الحديث يبين لنا إلي أي مدي تكون الصلاة مناجاة بيـــن العـــبد وربه ، وشحنة روحيه تنير قلبه ، وتشرح صدره ، وتأخذ بيده من الأرض إلي السماء "

يقول الله عز وجل في الحديث القدسي : " قسمت الصلاة بيني وبيـــن عبدي قسمين ولعبدي ما سأل ، فإذا قال العبد : " الحمد لله رب العـــالمين " قال الله عز وجل : حمدني عبدي ، وإذا قال : " الـــرحمن الرحيم " قال الله " أثني علي عبدي ، وإذا قال : " مالك يـــوم الدين " قال : مجدني عبدي ، فإذا قال : " إياك نعبد وإياك نســـتعين " قال الله : هذا بيني وبيّن عبدي ولعبدي ما سأل ، فإذا قال : " اهدنا الصراط المستقيم . صراط الذين أنعمت عليهم غير

---

(١) العبادة في الإسلام ص ٢١٩ د . يوسف القرضاوي ط ١٩ ١٤٠٨هـــ ــــ ١٩٨٨م

المغضــوب عليهم ولا الضالين " قال الله : هذا لعبدي ولعبدي ما سأل " (١)

ثالثا : قراءة القرآن وذكر الله :

ممــا لا شــك فيــه أن تلاوة القرآن الكريم تبعث في النفس الإنسانية السكون والطمأنينة وصدق الله العظيم

" وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين " (٢)

" يأيهــا النــاس قــد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور ، وهدى ورحمة للمؤمنين " (٣)

" قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء " (٤)

إن هذا هو وصف الله – تعالى – لكتابه الكريم ، فهل لنا مطمح بعد وعد الله لنا بأن القرآن شفاء ورحمة وهدي وطمأنينة .

ولا شــك أن في القرآن طاقة روحية هائلة لها أكبر الأثر في نفــس الإنسان ، إنها تهز وجدانه ، وترهف إحساسه ومشاعره ، وتصقل روحه ، وتوقظ تفكيره ، وتجلي بصيرته ، فإذا بالإنسان بعد أن يتعرض لتأثير القرآن يصبح إنسانا جديداً (٥)

---

(١) رواه مسلم
(٢) سورة الإسراء الآية ٨٢
(٣) سورة يونس الآية ٥٧
(٤) سورة فصلت الآية ٤٤
(٥) راجع : القلق وكيف تتخلص منه ص ٩١ .

لقد كان رسول الله ــ ﷺ ــ يواجه أقسى الضغوط النفسية المختــلفة ، ويــتعرض للــتحديات الشرسة من المشركين وأهل الكتاب ، وتعــــرض له العقبات والمشكلات الكفيلة بأن تحطم الإنســان علي صخرة الحياة ، وكانت تنزل آيات الكتاب الكريم فتعطيه الزاد ، وتمنحه القوة ، وتذكر له قصص الأنبياء والرسل السابقين له ما يثبت فؤاده .

" وكلا نقص عليك ما أنباء الرسل ما نثبت به فؤادك "(١)

" ولقــد كذبت رسل من قبلك فصبروا علي ما كذبوا وأوذوا حــتى أتــاهم نصــرنا ولا مبدل لكلمات الله ولقد جاءك من نبأ المرسلين " (٢) .

وكــان الصــحابة الكرام ــ رضوان الله عليهم ــ ينتظرون نــزول الوحــي فــي كــل حادثه تجد لهم أو مشكلة تواجههم ، فيشــعرون أنهــم في ظل رعاية الله ونصرته ، فيزداد إيمانهم ، ويقوى يقينهم ، وتزداد ثقتهم بربهم .

" إنمــا المؤمــنون الذين اذكر الله وجلت قلوبهم وإذا تليت عليهم آياته زادتهم إيمانا وعلي ربهم يتوكلون " (٣)

---

(١) سورة هود الآية ١٢٠ ، وينظر : القرآن الكريم وعلم النفس ص ٢٦٦ .

(٢) سورة الأنعام الآية ٣٤ .

(٣) ســورة الأنفال الآية ٢ ، ينظر : دراسات في الفكر العربي والإسلامي ص ٢٧ د. إبراهيم زيد الكيلاني وآخرون ط ٧ دار الفكر ــ الأردن ١٤١٨هــ ــ ١٩٩٧م .

أيضـــا كـــان للقرآن أثر عظيم في نفوس العرب ، فقد غير شخصــــيتهم تغييراً تاما ، وغير أخلاقهم وأسلوب حياتهم ، وكون مـــنهم أفـــراداً ذوي مبادئ ومثل وقيم نبيلة ، وكون منهم مجتمعا متعاونا متحداً ، فاستطاعوا أن يهزموا الروم والفرس أكبر دولتين فـــي العـــالم في ذلك الوقت ، إن هذا التغيير العظيم الذي أحدثه القـــرآن فـــي نفـــوس العرب وفي نفوس جميع المؤمنين به من مختـــلف العـــالم لم يعرف التاريخ نظيراً له بين جميع الدعوات العقائدية التي ظهرت عبر عصور التاريخ المختلفة [١]

لقـــد بذلـــت الجهود الكثيرة في ميدان العلاج النفسي للأفراد الذيـــن يعانون من اضطرابات في الشخصية ، وظهرت في هذا الميـــدان أساليب مختلفة للعلاج النفسي ، إلا أنها لم تحقق النجاح المرجو في القضاء علي تلك الأمراض أو الوقاية منها[٢]

فهل آن للناس أن يرجعوا إلي المنهل العذب والمورد الشهي ، **الـــذي لا يأتيـــه الباطل من بين يديه ولا من خلفه تنزيل من حكيم حميد** " [٣]

يقول الدكتور البوطي :

---

(١) علم النفس القرآني ص ٢١٦ د . عدنان الشريف .

(٢) المرجع السابق ص ٢٦٦ .

(٣) سورة فصلت الآية ٤٢ .

" إن أثر كل من تلاوة القرآن وذكر الله ــ تعالي ــ عظيم في معالجــة أدواء الــنفس وأمراضـــها ، إذ يــتكون في القلب من الاســتمرار عــليها شعور بالرقابة الإلهية علي كل ما يتلبس به الإنســان من التصرفات والأعمال والنيات ، فما يكاد يعمل بعمل شـــيء أو يــنطوى علي قصد محرم حتى يدفعه هذا الشعور إلي تقديــم عمله وتصحيح نيته ... ولا يتحقق ذلك إلا بملازمة كتاب الله ــ تعالي ــ والإكثار من ذكره ، وشغل القلب بمراقبته ، وهو العلاج الأعظم لتزكية النفس ، وكنس ما يرسب فيها من أمراض الكبر والحقد والحسد ، وحب الدنيا والتعلق بأسباب السمعة والجاه والمناصب الدنيوية الفانية ، ولا ريب أننا لا نقصد بالذكر حركة اللسان في الفم ، ولا فرقعه السبحة في اليد ، ولا مجرد القفز في أصــوات المنشدين وأنغامهم ... إنما نقصد ما أراده الله ــ تعالي ــ في كتابه عند أمر نبيه محمداً ــ ﷺ ــ إنه ذكر القلب وحركة الفكر وتيقظ الوجدان ، وإن كان لحركة اللسان من فائدة فإنما هي تنــبيه القلب وإيقاظ الوجدان ، وحجزه عن الأحاديث الملهية التي قد يشتغل بها إن هو فتر عن ذكر الله ــ تعالي ــ "[١]

نعــم : إن القرآن الكريم جلاء للقلوب الحزينة ، التي اعتلاها الصــدأ ، وأوهنها اليأس ، إنه سبب في نزول الرحمة والسكينة مصداقا لقوله ــ ﷺ ــ " .. وما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله

---

(١) باطن الإثم الخطر الأكبر في حياة المسلمين نقلا عن كتاب شفاء الحاسد والمحسود ص ٢٦٠ .

يتــلون كــتاب الله ويتدارســونه بينهم إلا نزلت عليهم السكينة ، وغشيتهم الرحمة ، وحفتهم الملائكة وذكرهم الله فيمن عنده " (١)

وقد أثر عن الحسن البصري قوله : تفقدوا الحلاوة في ثلاثة أشــياء فــي الصــلاة والذكر وقراءة القرآن ، فإن وجدتم ، وإلا فاعلموا أن الباب مغلق (٢)

ومما لا شك فيه أن القرآن أفضل أنواع الذكر لاشتماله علي أدوية القلب وتثبيته ـــ كما أوضحنا .

والقــرآن الكريم مليء بقصص الأنبياء ، وهذه القصص تبين ما حدث لكل رسول من الرسل وما واجهه من العنت والمشقة ، وكيف تجشم الصعاب وتغلب علي الآلام ؟

يقول الأستاذ سيد قطب ـــ رحمه الله ـــ تعالي :

" إن موكــب الدعــوة إلي الله موغل في القدم ، ضارب في شــعاب الــزمن ، ماض في الطريق اللاحب ، ماض في الخطر الواصــب .. مســتقيم الخطــي ، ثابت الأقدام ، يعترض طريقه المجــرمون مــن كــل قــبيل ، ويقاومــه التابعون من الضالين والمتــبوعون ، ويصــيب الأذي من يصيب من الدعاه ، وتسيل الدمــاء ، وتتمزق الأشلاء .. والموكب في طريقه لا ينحني ولا ينثــني ، ولا ينكص ولا يحيد ، والعاقبة هي العاقبة ، مهما طال

---

(١) رواه البخاري في الدعوات

(٢) البحر الرائق في الزهد والرقائق ص ٩٧ .

الــزمن ، ومهمـــا طـــال الطريق .. إن نصر الله دائما في نهاية الطريق .

" ولقــد كذبــت رسل من قبلك فصبروا علي ما كذبوا وأوذوا حــتى أتــاهم نصرنا ولا مبدل لكلمات الله ولقد جاءك من نبأي المرسلين " (١)

كلمات يقولها الله لرسوله ــ ﷺ ــ " كلمات للذكرى وللتسرية وللمواساة والتأسية "(٢)

إن معايشـــة الإنســـان للقـــرآن الكريم كفيلة بأن تثبت فؤاده ، وتكشـــف عـــنه الغـــم والهم ، وتبعث فيه الثقة مهما استبدت به الظروف الصعبة القاسية .

وصـــدق رب العـــزة ــ جـــل وعلا ــ حين سرى عن نبيه صـــلوات الله وســـلامه عليه في قوله سبحانه : **" كذلك لنثبت به فؤادك "** (٣)

وقـــال تـــباركت أســـماؤه : **" الله نـــزل أحسن الحديث كتابا متشـــابها مـــثاني تقشعر منه جلود الذين يخشون ربهم ثم تلين جـــلودهم وقلوبهم إلي ذكر الله ذلك هدي الله يهدي به من يشاء من يضلل فما له من هاد "** (٤)

---

(١) سورة الأنعام الآية ٣٤ .

(٢) في ظلال القرآن ١٠٧٧/٢ ، ١٠٧٨ سيد قطب ط دار الشروق ــ مصر

(٣) سورة الفرقان الآية ٣٢ (٤) سورة الزمر الآية ٢٣

وما أجمل هذه الصورة التي يرسمها لنا القرآن الكريم للقلوب المؤمنة في جو من الطمأنينة والإنس بقوله تعالي :

" **الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئن القلوب** " (١)

تطمئن بإحساسها بالصلة بالله — تعالي — والإنس بجواره ، والأمن في جانبه وفي حماه ، تطمئن من قلق الوحدة ، وحيرة الطريق .

إن الطمأنينة تسري في القلب فيستروحها ، ويهش لها ، ويندي بها ، ويستريح إليها ، ويستشعر الطمأنينة والسلام ، ويحس أنه في الوجود ليس مفرداً بلا أنيس .

وليس أشقي علي وجه الأرض ممن يحرمون طمأنينة الإنس بالله .

ليس أشقي ممن يعيش في هذه الدنيا ، وهو مبتوت الصلة بمن حوله في الكون ؛ لأنه انفصم من العروة الوثقي التي تربطه بما حوله في الله خالق الكون .

ليس أشقي ممن في الأرض يوجس من كل شيء خيفة ، لأنه يبتر الصلة الخفية بينه وبين كل شيء في هذا الموجود .

---

(١) سورة الرعد الآية ٢٨

ليس أشقي ممن يشق طريقه فريداً وحيداً شارداً في فلاة ، عليه أن يكافح وحده بلا ناصر ، ولا هاد ، ولا معين .

وإن هناك للحظات في الحياة لا يصمد لها بشر إلا أن يكون مرتكناً إلي الله ، مطمئنا إلي حماه ، مهما أوتي من القوة والثبات والصلابة والاعتداد ، ففي الحياة لحظات تعصف بهذا كله ، فلا يصمد لها إلا المطمئنون بالله " **ألا بذكر الله تطمئن القلوب** "

هؤلاء المنيبون إلي الله ، المطمئنون بذكر الله ، يحسن الله مآبهم عنده كما أحسنوا الإنابة إليه "**الذين آمنوا وعملوا الصالحات طوبي لهم وحسن مآب** " (١)

رابعا : الرضا بقضاء الله وقدره :

إن الإيمان بالله — تعالي — ربا وخالقا ورازقا ، وأنه العليم الخبير بما يصلح عباده ، وأنه سبحانه قدر للناس معايشهم وأعمارهم وأرازقهم ، وأنه لا يقدر أحد علي نفع أحدا أو ضر أحد إلا بمشيئته سبحانه .. إن هذا الإيمان بلا أدني شك يريح نفس الإنسان ، ويخلصه من الاضطراب .

ونحن نعلم من خلال القرآن الكريم أن الله — تعالي — حكيم ، والحكيم لابد أن تكون أفعاله حكيمة ، ولابد أن يكون قضاؤه وقدره صادرين عن حكمته ، والحكمة هي في جانب الخير دائماً

---

(١) سورة الرعد الآية ٢٩ . في ظلال القرآن للأستاذ سيد قطب ٢٠٦٠/٤ بتصرف — دار الشروق — بيروت .

. والمؤمن العاقل متى صح فهمه لحقيقة القضاء والقدر ، وامتلأ قلبه عقيدة بأن كل ما يجرى له من نعم أو محن إنما هو أمر مراد لله ــ تعــالي ــ مــنفذ بقدرته ، محدد بتقديره ، ثم وضع نصب عينيه قوله تعالي :

" وعســي أن تكرهوا شيئا وهو خير لكم وعسي أن تحبوا شيئا وهو شر لكم والله يعلم وأنتم لا تعلمون " (١)

أنه متى آمن بهذا اطمأن قلبه لكل ما يجري في الكون مما لا كسب له فيه ، ورضي بمراد الله سواء كان الأمر محزناً أو ساراً بالنسبة له .

إن تسليم الأمر لله ، والرضا بقضائه وقدره يسكب في النفس السكينة ، ويفيض عليها الطمأنينة ويربيها علي العزه .

إن الإنســان الذي ينعم بعقيدة القدر ، ويعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه ، وما أخطأه لم يكن ليصيبه ، وأن الأمة لو اجتمعت لن تضره إلا بشيء قد كتبه الله عليه ، وأنه لن تموت نفس حتى تســتكمل رزقها وأجلها ، إن هذا الإنسان هو وحده الذي يتحرر من العبودية للعباد ، ويعيش في أمن وأمان .

والرضــا المطلوب هنا هو الرضا الذي يثمره الإيمان بالقدر وليس المقصود منه الرضا بالكفر والفسوق والعصيان أو الرضا

---

(١) سورة البقرة الآية ٢١٦ .

بـــالذل والضـــيم ، فـــالله ــ تعـــالي ــ لا يرضـــي لعباده الكفر والمعصية والذل ، فلابد أن يكون الرضي تابعاً لرضي الرب ــ سبحانه وتعالي ــ [١]

إن هـــذا الرضي ــ بلا شك ــ من أهم قواعد السكن النفسي وإذا ســكنت النفس سكنت أجهزة الإنسان العضلية والعضوية ، لأنـــه ثـــبت عـــلميا أن الحالة النفسية لها أثر واضح علي جسم الإنسان [٢]

والذي نريد توضيحه هنا أن الإيمان بالقدر له أثر واضح في قهـــر الأزمـــات الـــتي تحطم الإنسان ، وتفضي به إلي الاكتئاب واليأس ، وضنك العيش ، وتوتر الأعصاب .

فمـــا علي الإنسان إلا أن يأخذ بالأسباب المتاحة له ، ذلك أن الإيمـــان بالقضاء والقدر لا يتنافى مع الأخذ بالأسباب ، وإذا أخذ الإنســـان بهذه الأسباب التي توصله إلي الهدف المنشود ،عليه أن يســـلم ويرضـــي بالنـــتائج ــ مهما كانت هذه النتائج فإن أمرها موكـــول إلي الله ــ سبحانه ــ وهو يعلم مصلحة العبد ، والخير كل الخير فيما أراده وحكم به .

بهـــذا الاعـــتقاد يـــنأى الإنسان بنفسه عن المشاكل والهموم ، مصداقا لقوله ﷺ في الحديث الشريف .

---

(١) الإيمان أركانه وحقيقته ص ١١٧ وما بعدها .

(٢) ينظر كتاب : الأعجاز الطبي في الإسلام .

" المؤمن القوى خير وأحب إلي الله من المؤمن الضعيف وفي كـل خيـر احـرص علي ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز وإن أصـابك شيء فلا تقل : لو أني فعلت كذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل ، فإن لو تفتح عمل الشيطان " [1]

---

(١) رواه مسلم

الخاتمة

وبعد ، فأحمد الله ـــ سبحانه وتعالي ـــ الذي وفقني إلي كتابه هذا البحث في موضوع يشغل كل الناس إلا من رحم ربي ، ذلك أن قليلاً من قليل من البشر من لم تداهمه متاعب الحياة ومشاكلها ، فمـــن الـــناس من يخرج من الأزمه بسلام ، ومنهم من يستسلم لـــبرائن القـــلق حتى ينتهي به إلي اليأس ، فيتحطم علي صخرة الواقع المرير .

ومـــن هنا فإني أستطيع أن أذكر أهم النتائج التي خرجت بها من هذا البحث المتواضع :

١ ـــ إن الإيمـــان بـــالله ـــ تعالي ـــ يزيل الهموم والغموم مهما كانت شدتها وثقلها .

٢ ـــ أن كـــل أنواع المخاوف التي تعتري الإنسان سببها يرجع إلي ضعف العقيدة وهشاشتها وعدم تمكنها في قلب الإنسان الخائف .

٣ ـــ أن الآلام النفسية تكشف مدي ضعف الإنسان ، وتدفعه إلي أن يقف بباب ربه يطلب منه العون والمدد .

٤ ـــ أن الـــثراء المـــادي واعـــتلاء المناصب ، وإنجاب البنين والبنات ، والتمتع بطيبات الحياة ، كل ذلك وغيره لا يحقق السعادة فـــي الحياة ما لم تغلف النفس البشرية بالسكينة والرضا ، وصدق رسول الله ـــ ﷺ ـــ " من أصبح معافى

فــي بدنـــه ، آمــناً في سربه ، عنده قوت يومه ، **فكأنما** حيزت له الدنيا بحذافيرها "[١]

٥ ــ العقيدة الإسلامية تقهر اليأس وتبدده ، لأن المؤمن بالله **لا** يفقــد الأمــل أبــداً ، ولا يتسرب إليه الشك ، **ولا تعتريه** الوساوس .

وأخيرا فإني أقول : لماذا نرهق أنفسنا وأجسامنا وعقولنا **في** الــبحث عن علاج لأمراضنا النفسية ومشاكلنا اليومية ، وأمامنا شفاء العليل وهداية الحياري ، الذي لا تزيغ به الأهواء ولا يشبع مــنه العلماء ، ولا يخلق علي كثرة الرد ، إنه كتاب ربنا ، **الذي** تكفل بحفظه إلي أن يرث الله الأرض ومن عليها .

" **إنا نحن نزلنا الذكر وإنا له لحافظون** "[٢]

دكتور

إبراهيم عبد الشافي إبراهيم

---

(١) مــورد الظمــآن إلــي زوائد بن حبان ــ باب فيمن أصبح آمناً معافى ، عن أبي الدرداء .

(٢) سورة الحجر الآية ٩

المراجع

١ ــ القرآن الكريم .

٢ ــ إحياء علوم للإمام الغزالي ــ دار ابن قتيبه ــ بيروت .

٣ ــ الإرشـــاد إلـــي صحيح الاعتقاد د. صالح بن فوزان ط ٣ ١٤١٩هـ ــ ١٩٩٨ ــ السعودية .

٤ ــ الاستخارة والدعاء المستجاب ، عبد العال الطهطاوي ط١ ــ دار ابن زيدان ــ بيروت .

٥ ــ الإسلام وقضايا الحياة د . إبراهيم محمود الديك ، مؤسسة البيان ــ دبي ــ ١٩٨٩م .

٦ ــ الإعجاز الطبي في القرآن د. السيد الجميلي ــ دار النصر ــ بيروت .

٧ ــ الإكتئاب اضطراب العصر الحديث د. عبد الستار إبراهيم ، دار المعرفة ــ الكويت ــ ١٩٩٨م .

٨ ــ أمراض القلوب وشفائها لابن تيمية ، تحقيق أحمد العيسوى ط٢ ــ دار الصحابة ــ مصر .

٩ ــ الإنســـان بيـــن المادية والإسلام ، محمد قطب ط ١١ دار الشروق ــ ١٤١٣هـ ــ ١٩٩٣م .

١٠ ــ الإيمان والحياة د. يوسف القرضاوي ــ مكتبة وهبه ــط٩ ١٤١٠ هـ ــ ١٩٩٠م .

١١ ــ البحر الرائق في الزهد والرقائق ، جمع أحمد فريد ــ مكتبة الإيمان ــ مصر ــ ١٩٩٠م .

١٢ ــ تذليل الصعاب لعلاج الحزن والاكتئاب ــ حسن زكريا فلفل ط ١ ــ دار الإيمان ــ مصر .

١٣ ــ تخلص من القلق وعش سعيداً ، يوسف سعد ، المركز العربي للنشر والتوزيع ــ القاهرة .

١٤ ــ التوكل ، د. يوسف القرضاوي ــ ط ١ ــ ١٤٠٧هـ ــ ١٩٩٦م .

١٥ ــ الحياة في القرآن الكريم ، محمد كامل حسن المحامي ــ المكتب العالمي للطبع والنشر ــ بيروت .

١٦ ــ الجانب العاطفي في الإسلام للشيخ محمد الغزالي ــ دار الكتب الحديثة ــ مصر .

١٧ ــ خلق المسلم للشيخ محمد الغزالي ــ دار القلم ــ دمشق ط ١٣ ، ١٤١٨هـ ــ ١٩٨٩م .

١٨ ــ دع القلق وابدأ الحياة ، ديل كارنيجي ، تعريب : عبد المنعم محمد الزيادى ــ مكتبة الخانجى ــ مصر ــ ١٩٨٠م .

١٩ ــ دراسات في الفكر العربي الإسلامي د. إبراهيم زيد الكيلاني وآخرون ــ دار الفكر ــ الأردن ١٤١٨هـ ــ ١٩٩٧م .

٢٠ ــ ريــاض الصـــالحين للإمام النووى ــ دار الكتاب العربي للنشر والتوزيع ــ بيروت .

٢١ ــ الرزق والأجل ، علي جاد مطر ــ ط ١ ــ دار البشير ــ مصر ١٤١٢هــ ــ ١٩٩٢م .

٢٢ ــ شـــفاء الحاسد والمحسود ، محمد زهير الحريرى ط ١ ، ١٤١٢هــ ــ ١٩٩٢م ــ دمشق .

٢٣ ــ عقيدة المسلم ، للشيخ محمد الغزالي ــ دار الدعوة ١٤٠٩ هــ ــ ١٩٨٨م .

٢٤ ــ الصـــبر في القرآن د. يوسف القرضاوي ــ مكتبة وهبه ١٤١٠ هــ ــ ١٩٨٩م .

٢٥ ــ الطيرة والفأل في ضوء الكتاب والسنة ــ محمد بن خليفة الجاسم ــ دار ابن حزم ــ ط ١ ، ١٤١٣هــ ــ ١٩٩٢م.

٢٦ ــ العـــبادة في الإسلام د. يوسف القرضاوي ــ مكتبة وهبه ١٤٠٨هــ ــ ١٩٩٨م .

٢٧ ــ الطـــب فـــي الإســـلام ، د. عبد الحميد محمد عبد العزيز ١٩٨٩م .

٢٨ ــ في ظلال القرآن ، سيد قطب ــ دار الشروق ــ بيروت.

٢٩ ــ القـــرآن دواء فيـــه وقايـــة وشفاء ، عبد الرزاق نوفل ــ مؤسسة أخبار اليوم .

٣٠ ـ القرآن وعلم النفس د. محمد عثمان نجاتي ـ دار الشروق ط ٦ ـ ١٩٩٧م .

٣١ ـ القرآن والطب الحديث ، د. صادق عبد الرضا علي ـ دار المؤرخ العربي ـ بيروت ـ ١٤١١هـ ـ ١٩٩١م.

٣٢ ـ القلق وكيف نتخلص منه د. زهير السباعي ، د. شيخ إدريس عبد الرحيم ط ٢ ـ دار القلم ـ دمشق .

٣٣ ـ لا تحزن ، عائض القربي ـ الشارقة ١٤٢٠ هـ ـ ٢٠٠٠م .

٣٤ ـ مدارج السالكين بين إياك نعبد وإياك نستعين للإمام ابن القيم ـ دار الحديث ـ مصر .

٣٥ ـ مجلة الوعي الإسلامي العدد ٣٨٢ ـ ١٤١٨هـ ـ ١٩٩٧م .

٣٦ ـ مجلة التصوف الإسلامي العدد ١٢ .

٣٧ ـ مجلة الطب النفسي العدد الثاني والخمسون ١٩٧٠م .

٣٨ ـ منهج الإسلام في التربية الإسلامية محمد قطب ـ دار الشروق ـ مصر .

٣٩ ـ مفاهيم ينبغي أن تصحح ، محمد قطب ط ٨ ـ دار الشروق ـ مصر .

٤٠ ـ نحو تفسير موضوعي لسور القرآن للشيخ محمد الغزالي ط ١٤١٣هـ ـ ١٩٩٥م .

٤١ ــ نحــو عــلم نفــس إسلامي د. حسن محمد الشرقاوى ــ ١٩٨٤م .

٤٢ ــ الــنظام المالي في الإسلام د. محمد يوسف عيد ــ ط دار الهدي ١٤٠٨هــ ــ ١٩٨٨م .

٤٣ ــ وصايا طبيب د. إحسان باشا ــ دار القلم ــ دمشق ــ ط٢ ١٤١٨هــ ــ ١٩٩٧م .

الفهرس

رقم الإيداع بدار الكتب المصرية
٢٠٠٢/١٥٧٣٧
بتاريخ : ٢٠٠٢/٩/٧
الترقيم الدولي :
977 – 298 –260 –9
طبع ونشر : مصر للخدمات العلمية
٧٣ ش مصر والسودان ــ حدائق القبة